Königliches Realgymnasium zu Bromberg.

Beilage zum Jahresbericht Ostern 1897.

Verteilung

der

Ordnungsübungen, Freiübungen und Gerätübungen

auf die Klassen

Sexta bis **Prima** höherer Lehranstalten

nach Maßgabe der Lehrpläne
von 1891 und des Ministerial-Erlasses vom 1. April 1895.
U. III. B. No. 1081 U. II.

Vom Zeichen- und Turnlehrer Leo Hermann Müller.

Progr. Nr. 176.

Bromberg.
Buchdruckerei von A. Dittmann.
1897.

Vorbemerkung.

Der Lehrplan für den Turnunterricht an den höheren Schulen Preußens vom Jahre 1891 ist sehr allgemein gehalten; er enthält für den Betrieb der Ordnungs-, Frei- und Gerätübungen keine speziellen Angaben. Mit Entschiedenheit wird aber die Aufstellung eines vollständigen Lehrplanes für jede Anstalt gefordert, und es ist auch, namentlich für die Anstalten, an welchen mehrere Turhlehrer thätig sind, notwendig, die Lehraufgaben für jede Klasse oder Stufe genau festzusetzen, damit der Turnunterricht nicht einer plan- und ziellosen Willkür preisgegeben werde und den vorgeschriebenen Anforderungen zuwiderlaufe.

Der von manchen Seiten erhobene Einwand, es wäre die oft sehr große Verschiedenheit der Schüler bezüglich ihres Alters, ihrer körperlichen Entwickelung und ihrer bisherigen Erziehung hemmend für die Durchführung eines bestimmten Planes, ist kein Grund davon abzusehen. Wo einmal am Klassenturnen festgehalten wird, müssen jene bei den Schülern auftretenden Mängel ebenso ertragen und zu beseitigen gesucht werden, als in anderen Unterrichtsfächern. Es wäre meines Erachtens ein Fehler, wollte man die Ziele der einzelnen Stufen nach der Leistungsfähigkeit der körperlich besser veranlagten Schüler feststellen und die minder begabten weniger berücksichtigen. In dem vorgelegten Plane sind die Uebungen des Leitfadens auf die Klassen Sexta bis Unter-Sekunda verteilt, selbstverständlich unter Hinzufügung von Geräten, die in dem für Volksschulen bestimmten Leitfaden nicht enthalten sind. Das ist beinahe das niedrigste Maß der Anforderungen an einen regelmäßigen Turnbetrieb bei der vorgeschriebenen Stundenzahl.

Kann der Stoff dennoch nicht bewältigt werden, so lassen sich Vereinfachungen dadurch herbeiführen, daß gleichartige Übungen für verschiedene Geräte nur an einem Gerät vorgenommen werden. Reichen die in dem Plane aufgestellten Übungen nicht aus, so sind fortgesetzte Wiederholungen und neue Verbindungen das beste Mittel, die Leistungen der Schüler zu größerer Vollendung zu bringen, indem zugleich durch eine geringere Anforderung an die gespannte Aufmerksamkeit der Schüler die Turnlust derselben wesentlich erhöht wird.

Uebersicht.

Ordnungsübungen. Seite | Freiübungen. Seite | Gerätübungen. Seite

Unter-Tertia.

Ober-Tertia.

Unter-Sekunda.

. . .

Vorausgesetzt, daß jede Turnstunde mit Frei- und Ordnungsübungen beginnt, werden weitere Übungen höchstens an 2 Geräten vorgenommen werden können. Unter Bevorzugung der wichtigeren Geräte mag nachstehende Reihenfolge festgehalten werden:

Sexta.

1. Springen. — Wagerechte Leiter.
2. Schwebestangen. — Klettern.
3. Springen. — Hangübungen am Reck.
4. Langes Schwingseil. — Stützübungen am Reck.
5. Schwebestangen. — Schräge Leiter.

Quinta.

1. Springen. — Wagerechte Leiter.
2. Langes Schwingseil. — Klettern.
3. Springen. — Reck.
4. Schwebestangen. — Barren.
5. Langes Schwingseil. — Schräge Leiter oder Sprossenständer.

Quarta.

1. Springen. — Wagerechte Leiter.
2. Bock. — Reck.
3. Langes Schwingseil. — Klettern oder Rundlauf.
4. Springen. — Barren.
5. Bock. — Schräge Leiter oder Sprossenständer.
6. Langes Schwingseil. — Reck.

Unter-Tertia.

1. Springen. — Wagerechte Leiter.
2. Bock. — Reck.
3. Pferd. — Klettern.
4. Sturmspringen. — Barren.
5. Bock. — Schräge Leiter oder Sprossenständer.
6. Pferd. — Reck.
7. Springen. — Schaukelringe oder Rundlauf.
8. Sturmspringen. — Barren.

Ober-Tertia.

1. Springen. — Wagerechte oder schräge Leiter.
2. Bock. — Reck.
3. Pferd. — Klettern.
4. Springen. — Barren.
5. Bock. — Schaukelringe.
6. Pferd — Reck.
7. i. S. Stabspringen / i. W. Springen } — Barren.
8. Sturmspringen { i. S. Gerwerfen / i. W. Reck.

Unter-Sekunda.

1. Springen. — Wagerechte oder schräge Leiter.
2. Bock. — Reck.
3. Pferd oder Kasten. — Klettern
4. Springen. — Barren.
5. Bock. — Schaukelringe oder Rundlauf.
6. Pferd oder Kasten. — Reck.
7. i. S. Stabspringen / i. W. Springen } Barren.
8. Sturmspringen oder Tiefspringen { i. S. Gerwerfen / i. W. Reck.

Ober-Sekunda und Prima.

1. Pferd oder Kasten. — Wagerechte oder schräge Leiter.
2. Sturmspringen oder Tiefspringen. — Reck.
3. Pferd oder Kasten. — Klettern.
4. Springen. — Barren.
5. Stabspringen. — Schaukelringe oder Rundlauf.
6. Pferd oder Kasten. — Reck.
7. Sturmspringen oder Tiefspringen { i. S. Gerwerfen. / i. W. Reck.
8. i. S. Stabspringen / i. W. Springen } Barren.

Die Stellen des Leitfadens sind mit L. § . . . . . bezeichnet. Über den Leitfaden hinausgehende Übungen siehe Puritz Merkbüchlein: P. . . . .

Sexta.

I. Ordnungsübungen.

A. Aufstellung.

a) In Stirnreihe nach der Größe der Schüler. Rechter — linker Führer (Flügelmann), rechter — linker Nebengereihter (Nebenmann). In Stirnreihe antreten! Augen — rechts! Richt Euch! Augen gerade — aus! L. § 5a.

b) In Flankenreihe. Vorderer — hinterer Führer. Vorgereihter (Vordermann), Hintergereihter (Hintermann). In Flankenreihe antreten! L. § 5b.

Verbindung der Stirnreihe: Hände fassen — faßt!
Arm in Arm — faßt!
Zum Armverschränken Hände fassen — faßt! Hände — los! Rechte (l.) Hand auf die Schulter des Nebengereihten — auf! Hände — ab! L. § 5.

Verbindung der Flankenreihe: Hände auf der Vorgereihten Schultern — auf! Hände — ab!

Zur Unterstützung und Verbesserung der Haltung werden die Hände an die Hüften gelegt: Hände — an! oder die Arme auf dem Rücken verschränkt: Arme zum Verschränken rücklings — faßt! L. § 13 Schlußsatz.

B. Oeffnen und Schließen der Reihen.

a) Der Stirnreihe durch Vorwärts- oder Rückwärtsgehen: Der Lehrer zählt zu zweien (dreien) ab. Die Zweiten (Ersten) 2 (3) Schritte vorwärts (rückwärts) — marsch! Einrücken — marsch! L. § 6a.
Durch Seitwärtsgehen: Rechte (l.) Hand zum Abstandnehmen — auf! Abstand links (r.) — marsch! Hände ab! Rechts (l.) anschließen — marsch! L. § 6a.

b) Der Flankenreihe durch Rückwärtsgehen: Hände auf der Vorgereihten Schultern — auf! Abstand rückwärts — marsch! Hände — ab! Vorwärts anschließen — marsch! L. § 6b, 2.

C. Reihungen.

Aus der Flankenreihe Neben- und Hinterreihen in Zweierreihen: Nacheinander zu Paaren links (r.) nebenreihen — marsch! Der Lehrer zählt zu zweien ab: Die Zweiten zu Paaren rechts (l.) nebenreihen — marsch! Die Zweiten hinterreihen — marsch! L. § 8a, 1.

D. Ziehen der Flankenreihen.

Umzug (Winkelzug) links (r.) — marsch! Gegenzug links (r.) — marsch! Zum Kreise links (r.) — marsch! L. § 9, 1. — Kehrt — marsch! L. § 10, 3a, b.

II. Freiübungen.

A. Stellungen.

a) Grundstellung. Stillgestanden! Rührt euch! L. § 13.

b) Schlußstellung. Füße schließen — schließt! Füße — auf! L. § 13a.

c) Schrittstellungen. Linken (r.) Fuß vorwärts stellen — stellt! Auch seitwärts, schrägvorwärts, schrägrückwärts. Nach Zählen Fußstellung wechselt — um! Rechten (l.) Fuß zur Grundstellung — stellt! L. § 13b.

d) Grätschstellung. Nach Zählen Füße seitwärts stellen — 1! 2! Nach Zählen Grundstellung — 1! 2! Später: Füße seitwärts stellen — stellt! Füße zur Grundstellung — stellt! L. § 13c.

B. Drehungen.

a) Vierteldrehung. Links (r.) — um! Mit Stampfen links (r.) — um!

b) Halbe Drehung. Links um — kehrt! Später: Ganze Abteilung — kehrt! L. § 14.

C. Kopfbewegungen (Halsübungen).

a) Kopfdrehen. Kopf rechts (l.) drehen — dreht! Nach vorn — dreht! L. § 15, 1.

b) Kopfbeugen und -strecken. Kopf vorwärts beugen — beugt! streckt! Auch rückwärts, rechtsseitwärts und linksseitwärts. L. § 15, 2.

D. Armübungen.

a) Armheben und -senken. Arme vorwärts heben — hebt! senkt! Auch seitwärts, rückwärts, vorwärts-aufwärts, seitwärts-aufwärts. L. § 16, 1a.
Rechten (l.) Arm vorwärts (seitwärts u. s. w.) heben — hebt! L. § 16, 1b.
Linken Arm seitwärts (seitwärts-aufwärts u. s. w.) heben — hebt! Linken Arm senken, rechten Arm heben — übt! L. § 16, 1c.
Fortgesetzt Arme seitwärts (vorwärts u. s. w.) heben und senken — übt! L. § 16, 1. Schlußsatz.

b) Armschwingen. Wie das Armheben aber mit Schwung auszuführen. Arme vorwärts schwingen — schwingt! u. s. w. L. § 16, 2.

c) Armstrecken. Arme beugen — beugt! Arme aufwärts (vorw. u. s. w.) strecken — streckt!
Nach Zählen Arme aufwärts (vorw. u. s. w.) strecken — 1! 2!
Arme aufwärts strecken — streckt! L. § 16, 5a.

E. Rumpfübungen.

a) Drehen. Rumpf rechts (l.) drehen — dreht! nach vorn — dreht! L. § 17, 1.

b) Beugen. Rumpf vorwärts beugen — beugt! streckt! Auch rückwärts, rechts seitwärts, links seitwärts. L. § 17, 2a, b.

F. Bein- und Fußübungen.

a) Beinspreizen. Rechtes (l.) Bein vorwärts (schrägvorw., seitw. u. s. w.) spreizen — spreizt! L. § 18, 3.

b) Fersenheben. Fersen heben — hebt! senkt!
Fußwippen zweimal (dreimal u. s. w., fortgesetzt) — übt!
L. § 18, 7.

c) Kniebeugen. Nach Zählen Kniebeugen — 1! (Zehenstand) 2! (Kniebeuge) 3! (Zehenstand) 4! (Grundstellung).
Kniee beugen — beugt! streckt! L. § 18, 4. A a.
Kniewippen zweimal (dreimal u. s. w., fortgesetzt) — übt!
L. § 18, 4. A c.

G. Springen.

a) An Ort. Nach Zählen in 3 Zeiten Sprung mit geschlossenen Fersen an Ort — 1! (Kniebeuge) 2! (Sprung und Niederfallen in den Hockstand) 3! (Kniestrecken). L. § 19, 1. A a.
Sprung mit geschlossenen Fersen (Schlußsprung) an Ort — springt! L. § 19, 1. A b.

b) Von Ort. Schlußsprung vorwärts (rückw., rechts seitw., links seitw.) — springt! L. § 19, 1. B.

c) Sprung mit Grätschen. Zur Grätschstellung springen — springt! Zur Grundstellung — springt! L. § 19, 2a.

d) Sprung mit Spreizen. Nach Zählen: Spreizsprung vorwärts (Schrittsprung) — 1! (Rückschrittstellung rechts (l.) 2! (Vorsprung mit Niederspringen zum Zehenstande mit Kniebeugen) 3! (Grundstellung).
Spreizsprung vorwärts — springt! L. § 19, 3a.

H. Gehen.

a) Stampfschritt und Handklapp. Einmal links (r.) stampfen — stampft!
Arme zum Handklappen — beugt! Einmal klappen — klappt!
Arme abwärts strecken — streckt!
Kurz: Einmal Handklappen — klappt!
Mit Handklappen einmal links (r.) stampfen — stampft!
Mit Handklappen einmal links und einmal rechts stampfen — stampft! L. § 21.

b) Gewöhnlicher Gang an Ort. An Ort — marsch! Während des Gehens an Ort: Einmal Handklappen — klappt! Einmal stampfen — stampft! Abteilung — halt! L. § 21, 1. A.

c) Gewöhnlicher Gang von Ort in einer offenen Flankenreihe oder in einer Stirnsäule von Paaren im Umzuge. Abteilung — marsch! Im Umzuge rechts (l.) — marsch!
4 Tritte an Ort und 4 Schritte vorwärts — marsch! — Abteilung — halt!
Gewöhnlicher Gang rückwärts — marsch! 4 Schritte vorwärts und 4 Schritte rückwärts — marsch! L. § 21. 1, B.

d) Zehengang. Gewöhnlicher Gang vorwärts — marsch! Zehengang — marsch! Gewöhnlicher Gang — marsch! Je 4 Schritte gewöhnlicher Gang im Wechsel mit 4 Schritten Zehengang, Abteilung — marsch! L. § 21, 2.

e) Nachstellgang. Nachstellgang links (r.) seitwärts — marsch!
Nachstellgang links (r.) (links und rechts im Wechsel) — marsch! L. § 21, 5.

f) Trittwechselgang. Das Tempo des Trittwechselganges ist zuerst an Ort zu üben. Ein Trittwechselgeschritt rechts (l.) an Ort — marsch!
Trittwechselgang links und rechts im Wechsel — marsch! Im gewöhnlichen Gang an Ort und von Ort: Wechselt — Tritt! L. § 21, 1. Schlußsatz.

I. Laufen.

a) An Ort. Laufen an Ort marsch — marsch! Je 8 Tritte Laufen an Ort im Wechsel mit 4 Schritten Gehen von Ort marsch — marsch!

b) Von Ort (Vorwärts laufen). Laufschritt marsch — marsch! Abteilung — halt!
Kurzer Dauerlauf. Wettlauf. L. § 22.

Quinta.

I. Ordnungsübungen.

A. Aufstellung.

Wie in Sexta.

B. Oeffnen und Schließen der Reihen.

Wie in Sexta, dazu

a) Der Stirnreihe durch Vorwärts- oder Rückwärtsgehen. Abzählen zu zweien! Die Zweiten (Ersten) 2 (3 u. s. w.) Schritte vorwärts (rückwärts) — marsch! Einrücken — marsch! L. § 6 a.

Durch Seitwärtsgehen. N. N. bleibt stehen! Hände zum Abstandnehmen — auf! Abstand rechts und links — marsch! Hände fassen — faßt! Doppelabstand links (rechts) — marsch! Rechts (l.) anschließen — marsch! L. § 6a, 1. 2.

b) Der Flankenreihe durch Seitwärtsgehen Die Zweiten (Ersten) 2 (3) Schritte rechts seitwärts (links seitw.) — marsch! Einrücken — marsch!

C. Reihungen.

Wie in Sexta, dazu
Aus der Flankenreihe Vor- und Hinterreihen. Die Zweiten (Ersten) links (r.) vorreihen — marsch!
Die Zweiten (Ersten) links (r) hinter die Ersten (Zweiten) reihen — marsch! L. § 8a, 2. Abs. 1.:2.

D. Ziehen der Flankenreihen.

Wie in Sexta, dazu
Zur Schlangenlinie rechts (l.) — marsch! L. § 9, 3a.
Zur Schneckenlinie rechts (l.) — marsch!
Auflösung der Schnecke: Gegenzug nach außen — marsch! oder: Kehrt — marsch! L. § 9, 4.

II. Freiübungen.

A. Stellungen.

Wie in Sexta.

B. Drehungen.

Wie in Sexta, dazu
Achteldrehung. Halbrechts (hl.) — um! L. § 14.

C. Kopfbewegungen.

Wie in Sexta.

D. Armübungen.

Wie in Sexta, dazu

a) Armdrehen. Arme vorwärts heben — hebt! Arme zur Risthaltung (Ellenhaltung, Kammhaltung, Speichhaltung) drehen — dreht! L. § 16, 3.

b) Unterarmschlagen bei Risthaltung. Arme seitwärts schwingen — schwingt! Arme zum Unterarmschlagen — beugt! Seitwärts — schlagt! beugt! u s. w. L. § 16, 7.

E. Rumpfübungen.

Wie in Sexta.

F. Bein- und Fußübungen

Wie in Sexta.

G. Springen.

Wie in Sexta.

H. Gehen.

Wie in Sexta, dazu
Trittwechselgang. Ein Trittwechselgeschritt links und rechts im Wechsel mit 4 gewöhnlichen Schritten, Abteilung — marsch!
Ein Trittwechselgeschritt links (r.) im Wechsel mit 4 gewöhnlichen Schritten — marsch! L. § 21, 7.

I. Laufen.

Wie in Sexta, dazu
Gewöhnlicher Gang vorwärts — marsch! Laufschritt marsch — marsch! Gewöhnlicher Gang — marsch!
Laufen an Ort (vorwärts) marsch — marsch! Gewöhnlicher Gang vorwärts (an Ort) — marsch! L. § 22.
Kurzer Dauerlauf. Wettlauf.

K. Stabübungen (Holzstäbe).

a) Ausgangsstellung: Stab rechts geschultert. Nach Zählen Stab vor — 1! 2!
Nach Zählen Stab rechts (l.) an — 1! 2! Später: Stab — vor! Stab rechts — an! L. § 23, 1a.

b) Ausgangsstellung: Der Stab steht mit dem unteren Ende auf dem Boden. Stab nach Zählen vor — 1! 2! Stab nach Zählen ab — 1! 2! Später: Stab — vor! Stab — ab!
Stab weit fassen — faßt! Stab in Schulterbreite fassen — faßt! L. § 23, 1b.

Weitere Übungen sind den Freiübungen für Sexta entsprechend. Armheben und Armschwingen vorwärts, aufwärts und abwärts. L. § 23, 2a, b, 1. Absatz. — Ebenso § 23, 2c: Armbeugen und -strecken.
Die Übungen werden auch fortgesetzt ausgeführt.

Quarta.

I. Ordnungsübungen.

A. Aufstellung.

Wie in Sexta.

B. Oeffnen und Schließen der Reihen.

Wie in Sexta und Quinta, dazu

Staffelreihen in Stirnreihe. Abzählen zu vieren (dreien)! Die Zweiten 1, die Dritten 2, die Vierten 3 Schritte vorwärts (rückwärts) — marsch! Einrücken — marsch! L. § 6a. In Flankenreihe entsprechend durch Seitwärtsgehen. L. § 6b. In Staffelreihen stellt euch auf — marsch!

C. Reihungen.

Wie in Sexta und Quinta, dazu

Aus der Flankenreihe: Abwechselnd die Zweiten vor die Ersten und die Ersten vor die Zweiten links (r.) vorreihen — marsch! Abteilung — halt! Abwechselnd die Zweiten rechts (l.) und die Ersten links (r.) vorreihen — marsch! Entsprechend erfolgt das Hinterreihen. L. § 8a, 2.
Umkreisen. Die Zweiten (Ersten) umkreisen die Ersten (Zweiten) rechts (l.) — marsch! L. § 8b, 3.

D. Ziehen der Flankenreihen.

Wie in Sexta und Quinta, dazu

a) Schrägzug rechts (l.) — marsch! Schrägrückzug rechts (l.) — marsch! L. § 9, 3e.

b) Ziehen der Achterreihen zum Stern aus dem Kreise. Zum Stern — marsch! Mit Gegenzug rechts (l.) zum Kreise — marsch! L. § 9, 5.

c) Gegengleiches Ziehen der Stirnsäule von Paaren. Fortgesetzt Gegenzug nach außen — marsch!
Winkelzug nach außen — marsch! Gegenzug nach innen und außen — marsch!
Zu Schneckenlinien nach außen — marsch! L. § 9, 6.

II. Freiübungen.

A. Stellungen.

Wie in Sexta, dazu

a) Auslagestellung. Rechten (l.) Fuß zur Auslage schrägvorwärts (schrägrückw., vorw., rückw., seitw.) stellen — stellt! Rechten (l.) Fuß zur Grundstellung — stellt! L. § 13d.

b) Ausfallstellungen. Rechten (l.) Fuß zum Ausfall schrägvorwärts (vorw., seitw.) stellen — stellt! Fußstellung wechselt — um! Rechten (l.) Fuß zur Grundstellung — stellt!
Mit Achteldrehung rechten (l.) Fuß zum Ausfall vorwärts stellen — stellt! L. § 13e.

B. Drehungen.

Wie in Sexta.

C. Kopfbewegungen.

Wie in Sexta, dazu

Verbindung von Kopfdrehen und -beugen. Kopf halblinks (halbrechts) drehen — dreht! Vorwärts beugen — beugt! Streckt! Rückwärts beugen — beugt! Streckt! Nach vorn drehen — dreht! L. § 15, 3.

D. Armübungen.

Wie in Sexta und Quinta, dazu

a) Armheben: Rechten Arm vorwärts, linken Arm seitwärts heben — hebt! Rechten Arm seitwärts, linken Arm aufwärts heben — hebt! Armhaltung wechselt — um! u. s. w. Arme senken — senkt!
Armschwingen entsprechend. L. § 16c, d

b) Armkreisen: Arme seitwärts heben — hebt! Dann: Arme rückwärts (vorw.) kreisen — kreist! Halt!
Arme vorwärts aufschwingen — schwingt! Arme vorwärts (rückw.) kreisen — kreist! Halt!
Einmal mit dem rechten (l.) Arm vorwärts (rückw.) kreisen — kreist! L. § 16, 4.

c) Armstrecken nach 3, 4 und 5 verschiedenen Richtungen: Arme aufwärts, seitwärts und abwärts strecken — streckt! Arme seitwärts, aufwärts, rückwärts und abwärts strecken — streckt! u. s. w. L § 16, 5b.

d) Gleichseitiges Armstrecken nach verschiedenen Richtungen: Rechten Arm vorwärts, linken Arm seitwärts strecken — streckt! Armhaltung wechselt — um! Abwärts — streckt! u. s. w. L § 16, 5c.

e) Armstrecken einseitig und wechselseitig und fortgesetzt: Rechten (l.) Arm vorwärts (aufw. u. s. w.) strecken — streckt!
Arme beugen — beugt! Linken Arm vorwärts strecken — streckt! Mit Beugen des linken Armes den rechten Arm aufwärts strecken — streckt! u. s. w. L. § 16, 5c
Fortgesetzt Arme seitwärts (aufw. u. s. w.) strecken — streckt! Halt! Abwärts — streckt!
Fortgesetzt Arme vorwärts, aufwärts und abwärts strecken — streckt! u. s. w. L § 16, 5c.

f) Unterarmschlagen bei Kammhaltung. Arme seitwärts schwingen — schwingt! Arme zur Kammhaltung drehen — dreht! Arme zum Unterarmschlagen beugen — beugt! Seitwärts — schlagt! Beugt! Unterarmschlagen fortgesetzt, einseitig und wechselseitig. L. § 16, 7b.

E. Rumpfübungen.

Wie in Sexta, dazu

Verbindung von Rumpfdrehen und -beugen. Rumpf halblinks (hlbr.) drehen — dreht! Vorwärts (rückw.) beugen — beugt! Streckt! Nach vorn drehen — dreht! L § 17, 3.

F. Bein- und Fußübungen.

Wie in Sexta, dazu

a) Beinheben. Rechtes (l.) Bein vorwärts (schrägvorw., seitw., rückw., schrägrückw.) heben — hebt! Senkt! L. § 18, 1.

b) Kniebeugen in der Grundstellung: Kniee tiefbeugen — beugt! Streckt! L. § 18, 4. A a

In der Seitschrittstellung. Rechten (l.) Fuß vorwärts (schräg-vorw. u. s. w.) stellen — stellt! Rechtes (l.) Knie beugen — beugt! Streckt! Fußstellung wechselt — um! u. s. w.

Füße seitwärts stellen — stellt! Rechtes (l.) Knie beugen — beugt! Streckt!

Fortgesetzt rechtes und linkes Knie beugen — beugt! Halt! Schlußsprung — springt! L. § 18, 4. B. — Diese Beinübungen in Verbindung mit Armübungen.

G. Springen.

Wie in Sexta, dazu

Grätschsprung und Spreizsprung: Grätschsprung — springt! L. § 19, 2 b.

Spreizsprung rechts (l.) seitwärts — springt! L. § 19, 3 b

H. Gehen.

Wie in Sexta und Quinta, dazu

a) Gewöhnlicher Gang in Flankenreihe mit Stampfen und Handklappen.

1. An Ort. Mit Stampfen des ersten (2. 3. 4., oder des 1. u. 3., oder des 2. u. 4.) von je 4 Tritten an Ort — marsch!

Mit Handklappen auf den ersten (2.) und Stampfen des dritten (4.) von je 4 Tritten an Ort — marsch! u. s. w. L. § 21, 1. A a.

2. Von Ort. Mit Stampfen des ersten und letzten Trittes 5 Schritte vorwärts — marsch!

Mit Stampfen des zweiten Trittes und Handklappen auf den vierten und fünften von je 6 Schritten vorwärts (rückw.) — marsch!

Mit Stampfen des ersten Trittes vorwärts (rückw.) — marsch!

Gewöhnlicher Gang vorwärts mit Stampfen des ersten (Handklappen) von je 4 (3—5) Schritten im Umzuge rechts (l.) — marsch! u. s. w. L. § 21, 1. B.

Dieselben Übungen auch in längeren Stirnreihen durch die Mitte des Übungsraumes.

b) Steigegang. Gehen an Ort (vorwärts) mit Heben des rechten (l.) Knies — marsch!

Steigegang an Ort (vorwärts) — marsch!

4 Schritte gewöhnlicher Gang vorwärts (an Ort) im Wechsel mit 4 Schritten Steigegang an Ort (vorwärts) — marsch! L. § 21, 4.

c) Nachstellgang. Nachstellgang links (r.) schrägvorwärts (rückw.) — marsch!
Nachstellgang vorwärts, 2 (3) Geschritte links im Wechsel mit 2 (3) Geschritten rechts — marsch!
Gewöhnlicher Gang — marsch! Nachstellgang links (r.) — marsch! Gewöhnlicher Gang — marsch! L. § 21, 5.

d) Galopphüpfen. Galopphüpfen links (r.) vorwärts (schrägvorwärts, seitwärts) — hüpft!
Galopphüpfen vorwärts, 3 (4) Geschritte links im Wechsel mit 3 (4) Geschritten rechts — hüpft! u. s. w. L. § 21, 6.

e) Gehen an Ort (vorwärts) im Wechsel mit Kniebeugen und -strecken in je 4 Zeiten — marsch! L. § 21, 8a.

I. Laufen.

Wie in Sexta und Quinta.

K. Stabübungen.

Mit Holzstäben, wie in Quinta.

Armübungen aus der Tiefhaltung des Stabes vor dem Körper.

a) Bei weiter Fassung des Stabes. Rechten (l.) Arm seitwärts schwingen — schwingt! Abwärts — schwingt!
Rechten (l.) Arm seitwärts aufschwingen — schwingt! Abwärts — schwingt! Die Übungen rechts und links abwechselnd fortgesetzt. L. § 23, 2b.

b) Fassung des Stabes in Schulterbreite. Drehen des Stabes um seine Mitte. Arme vorwärts schwingen — schwingt! Drehen des Stabes zur senkrechten Haltung, rechte (l.) Hand oben, — dreht! Zur Ausgangshaltung — dreht! Arme abwärts schwingen — schwingt! L. § 23, 3a.
Drehen des Stabes bis zum Armkreuzen, rechten (l.) Arm oben — dreht! Zur Ausgangshaltung — dreht! L. § 23, 3b.

c) Bei weiter Fassung des Stabes Senken des Stabes nach hinten. Arme vorwärts aufschwingen — schwingt! Mit Armbeugen den Stab nach hinten senken — senkt! Hebt! Arme abwärts schwingen — schwingt! L. § 23, 4.

d) Bei weiter Fassung des Stabes Senken des Stabes seitwärts. Arme vorwärts aufschwingen — schwingt! — Senken mit Beugen des linken Armes! Rechts — senkt! — Zur wagerechten Haltung — hebt! Links — senkt! u. s. w. L. § 23, 4.

e) Bei Fassung des Stabes in Schulterbreite Anknieen an den Stab. Anknieen! Rechtes Knie — an! Ab! Linkes Knie — an! Ab! L. § 23, 9.

Die Übungen a bis e werden auch fortgesetzt ausgeführt.

f) Übungen in der Streckhalte eines Armes seitwärts: Armheben und -senken, Armschwingen, Armkreisen und -drehen. L. § 23, 12.

g) Stabziehen und Stabschieben. Die Schüler stehen paarweise gegenüber und neigen einander die Stäbe zu, die mit Speichgriff gefaßt werden. Zum Stabziehen mit gebeugten (gestreckten) Armen rechten (l.) Fuß rückwärts stellen — stellt! Zieht! Halt! — Zum Stabschieben mit gebeugten Armen rechten (l.) Fuß vorwärts stellen — stellt! Schiebt! Halt! L. § 23, 13.

Unter-Tertia.

I. Ordnungsübungen.

A. Aufstellung.

Wie in Sexta.

B. Oeffnen und Schließen der Reihen.

Der Stirn- und Flankenreihe wie in Sexta bis Quarta, dazu Oeffnen und Schließen der Reihen und Rotten in der Säule. Beispiele:

a) Bei einer Säule von 4 Stirnreihen: Zweite Reihe 2 (3), dritte 4 (6), vierte 6 (9) Schritte rückwärts — marsch! Rechte Hand zum Abstandnehmen — auf! Abstand links — marsch! L. §. 7.

b) Bei einer Säule von 4 Flankenreihen. Die vorderen Führer Hände fassen — faßt! Doppelabstand rechts — marsch! Hände auf der Vorgereihten Schultern — auf! Abstand rückwärts — marsch! Hände ab! Oder, nachdem der Doppelabstand seitwärts genommen ist, erfolgt der Befehl: Links — um! Rechte Hand zum Abstandnehmen — auf! Abstand links — marsch! Hände — ab!

Sobald der Abstand der Reihen hergestellt ist, können die geschlossenen Reihen auch durch Staffelbildung geöffnet werden. L. § 7.

C. Reihungen.

Aus der Flankenreihe wie in Sexta bis Quarta, dazu

aus der Stirnreihe: Vor-, Hinter- und Nebenreihen mit Kreisen vorn und hinten vorüber, z. B.: Die Zweiten rechts neben die Ersten reihen, vorn vorüber — marsch!

Die Ersten links neben die Zweiten reihen, hinten vorüber — marsch!

Die Reihungen in den Dreier- und Viererreihen entsprechend.

Reihungen im Gehen (Laufen) an und von Ort. L. § 8b.

D. Ziehen der Flankenreihen.

Wie in Sexta bis Quarta, dazu

Schrägrückzug links (r.). L § 9, 3d. — In 2 Flankenreihen: Winkelzug nach außen — marsch! Schrägrückzug nach innen — marsch! (Durchkreuzen der Reihen.) Schrägrückzug nach innen — marsch! u. s. w. § 9, 6. Schlußsatz.
Bilden eines Reihenkörpers aus der einfachen Flankenreihe durch gegengleiche Winkelzüge und Umzüge nach L. § 9, 8.

II. Freiübungen.

A. Stellungen.

Wie in Sexta — Quarta, dazu
Verbindungen von Auslage und Ausfallstellungen mit Armstoßen und Armhauen, z. B. Rechten (l.) Fuß zur Auslage schräg-vorwärts stellen — und Arme zum Stoßen beugen — beugt! Mit Vorstoßen der Arme rechten (l.) Fuß zum Ausfall schrägvorwärts stellen — stellt! Arme zum Stoßen beugen und rechten (l.) Fuß zur Auslage zurück — stellt! Fußstellung wechselt — um! u. s. w.
Diese Übungen werden auch nach Zählen — fortgesetzt — ausgeführt.

B. Drehungen.

Wie in Sexta.

C. Kopfbewegungen.

Wie in Sexta und Quarta.

D. Armübungen.

Wie in Sexta — Quarta, dazu
a) Armstoßen. Arme zum Stoßen beugen — beugt! Arme rückwärts (vorwärts, seitwärts u. s. w.) stoßen — stoßt! Arme abwärts strecken — streckt!
Diese wie andere Armübungen (Sexta — Quarta) werden auch mit leichten Hanteln in Verbindung mit Fuß- und Beinübungen ausgeführt. L. § 20.
b) Armhauen. Rechten (l.) Arm zum Speichhieb (Risthieb, Hochristhieb) beugen — beugt! Speichhieb (Risthieb, u. s. w.) — haut! L. § 16, 8.

E. Rumpfübungen.

Wie in Sexta — Quarta.

F. Bein- und Fußübungen

Wie in Sexta und Quinta, dazu
a) Beinschwingen. Rechtes (l.) Bein vorwärts (seitwärts usw.) schwingen — schwingt! Abwärts — schwingt! L. § 18, 2.

b) Kniebeben. Rechtes (l.) Knie heben — hebt! Beinhaltung wechselt — um! — Abwechselnd rechtes und linkes Knie heben und senken — übt! Halt!
Aus der Kniehebehalte r. (l.): Bein vorwärts (rückwärts usw.) strecken — streckt! Beugt! Niederstellen — stellt! L. § 18, 5.

c) Unterschenkelheben. Rechten (l.) Unterschenkel heben — hebt! Weiter wie unter b. L. § 18, 6.

d) Fußkreisen. Das gestreckte Bein oder das Knie wird gehoben. Rechten (l.) Fuß nach innen (außen) kreisen — kreist! Halt! L. § 18, 8.

G. Springen.

Wie in Sexta und Quarta.

H. Gehen.

Wie in Sexta — Quarta, dazu als Vorübung zum Gehen in längeren Stirnreihen:

a) Gehen zu Staffelungen in Sternreihen. Zur Staffel mit je 2 (4, 6) Schritten Abstand nacheinander die Viererreihen vorwärts (rückwärts) — marsch! Die erste Reihe — halt!
Abteilen der Viererreihen in 1. und 2. Reihen. Die ersten Reihen 4 (6) Schritte vorwärts im Wechsel mit 4 Tritten an Ort, die zweiten Reihen 4 (6) Tritte an Ort im Wechsel mit 4 (6) Schritten vorwärts, Abteilung — marsch! L. § 21, 1, letzter Absatz.

b) Gehen an Ort mit Spreizen vorwärts (seitwärts) — marsch! — Spreizgang vorwärts — marsch!
Spreizgang im Wechsel mit gewöhnlichem Gang. L. § 21, 3.

c) Gehen an Ort und vorwärts im Wechsel mit Nachstellgang vorwärts und seitwärts. § 21, 5.

d) Galopphüpfen. Gehen an Ort (vorwärts) (Nachstellgang) im Wechsel mit Galopphüpfen, z. B. 3 (4) Geschritte Galopphüpfen seitwärts im Wechsel mit 3 (4) Tritten an Ort — hüpft! L. § 21, 6.

e) Gehen in Verbindung mit Armschwingen und Armstrecken, z. B. Gehen an Ort (vorwärts) — marsch! Arme seitwärts schwingen — schwingt! — Arme seitwärts (aufwärts u. s. w.) strecken — streckt!
Armübungen fortgesetzt, z. B. Mit Armschwingen seitwärtsaufwärts bei dem ersten und Abwärtsschwingen bei dem dritten von je 4 Schritten, Abteilung — marsch!
Mit Armbeugen zum Stoßen auf den ersten und Vorwärtsstoßen auf den dritten von je 3 Schritten — marsch! u. s. w. L. § 21, 8 b und c.

I. Laufen.

Wie in Sexta und Quinta, dazu

Laufen vorwärts im Wechsel mit Laufen an Ort in abgezählten Schritten, z. B. 6 Schritte Laufen von Ort im Wechsel mit 6 Tritten Laufen an Ort marsch — marsch! L. § 22.
Wettlauf. Dauerlauf. L. § 22.

K. Stabübungen.

Wie in Quinta und Quarta mit leichten Eisenstäben, dazu

a) Überheben des Stabes mit weiter Fassung. Überheben (des Stabes) mit einem Arme! Links (r.) rückwärts — hebt! Links (r.) vorwärts — hebt!
Überheben mit beiden gestreckten Armen! Rückwärts — hebt! Vorwärts — hebt!
Das Überheben ist zunächst in zwei Zeiten nach Zählen zu üben. L. § 23, 6 a und b.

b) Unterlegen des Stabes mit weiter Fassung aus der Stabhaltung vorlings. Mit Unterlegen links (r.) den rechten (l.) Arm vorwärts schwingen — schwingt! Zur Tiefhaltung schwingen — schwingt! L. § 23, 8.

c) Steigen auf und über den Stab mit Fassung in Schulterbreite. Aufsteigen! Rechts (l.) auf — steigt! Ab — steigt! Übersteigen! Rechts (l.) über — steigt! Links (r.) nach — steigt! Rechts zurück — steigt! Links nach — steigt! L. § 23, 10.

d) Stabübungen in Verbindungen mit Freiübungen. Zunächst bei fester Haltung des Stabes mit aufwärts u. s. w. gestreckten Armen: Fersenheben, Kniebeugen, Beinspreizen, Beinschwingen, Rumpfbeugen, Ausfall, Sprünge u. s. w. L. § 11 A.

e) Aus der Tiefhaltung des Stabes vorlings. 1. Mit Fersenheben Arme aufschwingen — schwingt! Mit Fersensenken Arme abwärts — schwingt!
2. Mit Beugen der Kniee Arme vorwärts (aufwärts) schwingen — schwingt! Mit Strecken der Beine Arme abwärts — schwingt!
3. Mit Sprung zur Grätschstellung den Stab weit fassen — faßt! Mit Beugen des gleichseitigen Knies abwechselnd den rechten und den linken Arm seitwärts aufschwingen. Fortgesetzt — schwingt! Halt!

Ebenso Armstrecken, Armschwingen, Überheben und Unterlegen des Stabes, verbunden mit Kniewippen, Beinschwingen, Auslage und Ausfall in 2 und 4 Zeiten. L. § 23, 11 B.

Ober-Tertia.

I. Ordnungsübungen.

A. **Aufstellung.** B. **Oeffnen und Schließen der Reihen.** C. **Reihungen.**

Wie in Sexta bis Unter-Tertia.

D. Ziehen der Flankenreihen.

Wie in Sexta bis Unter-Tertia, dazu
Durchschlängeln im Kreise. Aufstellung in Stirnreihe. Abzählen zu zweien! Rechts — um! Zum Kreise rechts (l.) — marsch! Abteilung — halt! Die Ersten linksum — kehrt! Durchschlängeln rechts und links — marsch! L. § 9, 7.

E. Umbilden der Reihen durch Drehungen im Marsch.

Gehen an Ort und vorwärts. Durch Achteldrehung. Halbrechts (halblinks) — um!
Durch Vierteldrehung. Rechts (l.) um!
Durch halbe Drehung. Linksum — kehrt! L. §. 10, 1, 2, 3.

F. Schwenkungen.

Antreten in Stirnreihe. Abzählen zu zweien (dreien, vieren u. s. w.). Die Paare (Dreierreihen, Viererreihen u. s. w.) zum Armverschränken Hände fassen — faßt! Schwenkungen vorwärts aus Stand, mit Gehen an Ort, mit Gehen von Ort.
Viertelschwenkung (halbe Schwenkung, ganze Schwenkung, Achtelschwenkung) rechts (l.) marsch!
Mit Rückwärtsschreiten Viertelschwenkung um den r. (l.) Führer — marsch!
Schwenkung um die Mitte — marsch! L. § 11.
Schwenkungen im Laufschritt.

II. Freiübungen.

Aufstellung in Schrägreihen (Staffelreihen) durch Vor-, Seit- und Rückwärtsschreiten.
Wiederholung und Festigung der Freiübungen für Sexta bis Unter-Tertia, Erweiterung der Stabübungen und Hantelübungen in Verbindung mit Freiübungen nach L. § 20 und 23, 11 in 4, 6 und 8 Zeiten unter Beibehaltung der bisherigen Befehlsform, z. B. L. § 20 h als Übung mit Hanteln.
Auf 1! Arme zum Stoßen beugen — beugt!
„ 2! R. Arm schrägaufwärts, l. Arm schrägrückwärts stoßen und r. Fuß zum Ausfall schrägvorw. stellen — stellt!
„ 3! Arme beugt und r. Fuß zur Grundstellung — stellt!
„ 4! L. Arm schrägaufw., r. Arm schrägrückw. stoßen und l. Fuß zum Ausfall schrägvorw. stellen — stellt!
„ 5! Arme beugt und l. Fuß zur Grundstellung — stellt!
„ 6! Arme abwärts strecken — streckt!
Übung mit dem Eisenstabe. L. § 23, 11 h.
Weite Fassung des Stabes.

Auf 1! Mit Vorwärtsschwingen des Stabes l. Fuß zur Auslage rückw. stellen — stellt!
„ 2! Mit Unterlegen des Stabes links l. Fuß zum Ausfall vorw. stellen — stellt!
„ 3! Mit Vorwärtsschwingen des Stabes l. Fuß zur Auslage rückw. stellen — stellt!
„ 4! Mit Abwärtsschwingen des Stabes l. Fuß zur Grundstellung — stellt!
„ 5!—8! Dieselben Übungen aber Unterlegen des Stabes, Auslage und Ausfall rechts.

Unter-Sekunda.

I. Ordnungsübungen.

Wiederholung der Ordnungsübungen für Ober-Tertia, dazu Ordnungsübungen in militärischer Form.

a) Einübung des Frontmarsches mit genauer Richtung.

b) Rückwärtsbewegung. Rückwärts richt euch! — marsch! Halt! L. § 12, 1.

c) Marschieren der Reihenkolonne (Flankensäule). Abstand. Richtung.
Kurz getreten! Frei — weg!
Ohne Tritt! Tritt — gefaßt!
Abtheilung — halt! Front! L. § 12, 2.

d) Wendungen im Marsch. (S. Ober-Tertia I. E.) Halbrechts (halblinks) — marsch! Gerade — aus!
Ganze Abteilung — kehrt! (Befehl auf den linken Fuß, Drehung auf der rechten Fußspitze. L. § 12, 3.

e) Übergang aus der Linie (Frontreihe) in die Reihenkolonne (Flankenreihe) während des Marsches. In Reihen gesetzt r. (l.) um! L. § 12, 4.

f) Übergang aus der Kolonne in die Linie durch Aufmarsch. Einteilung der Linie in Sektionen und Züge. Aufmarschieren auf der Stelle und während der Bewegung. In Sektionen (Züge, Halbzüge) links marschiert auf marsch — marsch! In Reihen gesetzt rechts — um! L. § 12, 5 a, b.

g) Schwenkungen. (S. Ober-Tertia I. F.) Während des Marsches in Frontreihe oder Sektionskolonne. Mit Sektionen (Zügen) l. (r.) schwenkt — marsch! Gerade — aus! (Halt!)
In Sektionskolonne. Erste Sektion l. (r.) schwenkt — marsch! Gerade — aus! L. § 12, 6.

h) Übergang aus der Linie in Sektionskolonne durch Abbrechen. Marsch in Stirnreihe. In Sektionen rechts (l.) brecht — ab! L. § 12, 7.

Dieselben Übungen im Laufschritt auch als Dauerlauf.

II. Freiübungen.

Wiederholungen der Fuß-, Bein- und Rumpfübungen und Verbindung derselben mit Hantel- und Eisenstabübungen unter Beibehaltung der bisherigen Befehlsform. Neue Übungsgruppen nach Puritz Handbüchlein turnerischer Ordnungs-, Frei-, Hantel- und Stabübungen. 1.—4. Abschnitt.

Ober-Sekunda und Prima.

Wiederholung und Festigung der Ordnungsübungen und Freiübungen, besonders der Ordnungsübungen in militärischer Form, L. § 12, dazu ausgewählte Übungsgruppen nach Puritz Handbüchlein. 5.—9. Abschnitt. Weitere Übungen im Dauerlauf.

.....

Gerätübungen.

Sexta.

A. Langes Schwingseil.

a) Schreiten, Laufen, Springen über das ruhig hingehaltene Seil.

b) Laufen und Springen über das leicht hin und her geschwungene Seil.

c) Durchlaufen unter dem geschwungenen Seil. L. § 24, 1. 2. 3.

B. Springen.

I. Hochspringen.

a) Hochsprung mit geschlossenen Fersen (Schlußsprung) über die Schnur aus dem Stande. Zuerst nach Zählen in 3 Zeiten, dann ohne Zählen. L. § 19, 1. Aa, b.

b) Schlußsprung mit $^1/_2$ Drehung r. (l.) vor dem Niedersprung. L. § 25, I. 1. 2.

c) Hochsprung mit 3 Schritten Anlauf und Absprung des r. (l.) Fußes. L. § 25, I. 3.

II. Weitspringen.

Weitsprung aus dem Stande (L. § 19, 3a) und mit 3 Schritten Anlauf als Spreizsprung. L. § 25, 1. 4.

C. Schwebestangen.

a) Aufsteigen zum Schwebestand, zum Querstand und Seitstand.

b) Im Querstand mit Hüftstütz oder Seithebhalte der Arme Fußlüften, Vor- und Rückstellen eines Fußes. L. § 26, A, 1a, b, 2. Gewöhnlicher Gang vorwärts, rückwärts. Gehen vorwärts im Wechsel mit Gehen rückwärts. L. § 26, A, 3b, d.

c) Aus dem Seitstande: Nachstellgang r. (l.) seitwärts. L. § 26, A, 4 a. Vierteldrehung r. (l.) ohne Übertreten, mit Übertreten.

D. Wagerechte Leiter.

a) Sprung in den Seitstreckhang mit Rist- und Kammgriff an den Holmen, mit Speich- und Ellengriff an 2 Sprossen. P. I, 1. 3.

b) Im Seithang Knieeheben r. (l.) zugl., Beinspreizen, Grätschen, Beinheben r. (l.) P. I, 6. Hangeln seitwärts r (l.).

c) Sprung in den Querstreckhang mit Speichgriff und Ellengriff an den Holmen, mit Ristgriff und Kammgriff an einer Sprosse. P. II, 1. 2. 3.
Hangwechsel P. I, 3.
Hangeln vorwärts und rückwärts an Holmen, an einem Holm und Sprossen.

E. Schräge Leiter.

I. An der Oberseite.

a) Steigen vorlings mit Ristgriff an den Sprossen, — Speichgriff an den Holmen, — die eine Hand an den Sprossen, die andere am Holm — aufwärts und abwärts ohne weitere Bestimmung des Griffes und Trittes. L. § 27 a, 1.

b) Steigen rücklings aufwärts und abwärts.

c) Steigen vorlings aufwärts und abwärts mit Nachgriff und Nachtritt gleichseitig, mit Übergriff und Übertritt gleichseitig. L. § 27 a, 4. 5.

II. An der Unterseite.

a) Sprung in den Streckhang vorlings mit Ristgriff an den Sprossen, Speichgriff an den Holmen. L. § 27 b, 5.

b) Hangstand und Kniebeugen und -strecken — Armbeugen und -strecken. L. §. 27 b, 3. 4.

c) Steigen vorlings aufwärts und abwärts mit Nachgriff und Nachtritt, Übergriff und Übertritt gleichseitig. L. § 27 b, 2.

F. Klettern.

I. An 2 Stangen (Tauen).

a) Sprung in den Streckhang, Beugehang.

b) Im Streckhang Knieheben, Handlüften.

c) Aus dem Beugehang langsames Strecken der Arme. L. § 29, 1. 2. 3.

II. An 1 Stange (Tau).

a) Sprung in den Streckhang, Beugehang, mit Kletterschluß. Kletterschlußwechsel. L. § 29, 9. 10.

b) Klettern mit Nachgriff, Übergriff. L. § 29, 11. 12.

G. Reck.

I. Hangübungen.

a) Hangstand vorlings, rücklings, und Armbeugen und -strecken. Handlüften, Griffwechsel. Beinheben, Beinspreizen r. (l.) L. § 30, I. 1, 1. 2.

b) Aus dem Seitstand Sprung in den Streckhang, Beugehang, mit Ristgriff, Kammgriff, Zwiegriff. L. § 30, I. **2**, 1. 16.

c) Aus dem Querstand Sprung in den Streckhang, Beugehang, mit Speichgriff. L. § 30, I. **2**, 2.

d) Im Seit- und Querhang Handlüften r. (l.). Hangeln an Ort, seitwärts, vorwärts, rückwärts. L. § 30, I. **2**, 4. 10. 11.

e) Im Seitstreckhang Vor- und Rückschwingen mit Ristgriff, Niedersprung rückwärts. L. § 30, I. **2**, 13.

f) Querliegehang an einem Knie, Hangwechsel, Übergehen aus dem Querliegehang in den Seitliegehang und zurück. L. § 30, I. **3**, 1.2.3.

g) Seitliegehang vorlings an Händen und Fußristen mit hockenden Beinen L. § 30, I. **3**, 5.

h) Felgaufschwung. Felgabschwung. L. § 30, I. **3**, 4.

II. Stützübungen. L. § 30, II. **1**, 1.—3.; **2**, 1.—4.

a) Liegestütz vorlings und Armbeugen und -strecken, Griffwechsel, Beinheben u. s. w.

b) Schlußsprung in den Streckstütz auch mit Seitwärtsspreizen r. (l.) und Seitgrätschen.

c) Im Stütz: Heben und Spreizen der Beine seitwärts. Handlüften r. (l.) auch fortgesetzt an Ort. Griffwechsel aus dem Ristgriff in den Kammgriff. Stützeln seitwärts r. (l.).

Quinta.

A. Langes Schwingseil.

a) Schreiten, Laufen, Springen über das ruhig gehaltene Seil.

b) Laufen und Springen über das leicht hin und her geschwungene Seil.

c) Durchlaufen unter dem geschwungenen Seil. L. § 24, 1. 2. 3.

d) Hüpfen im Seil. L. § 24, 5.

B. Springen.

I. Hochspringen.

a) Aus Stand: Schlußsprung über die Schnur. Schlußsprung mit $1/2$ Drehung r. (l.) vor dem Niedersprung. L. § 25, **1**, 1. 2.

b) Mit 3 Schritten Anlauf: Mit Absprung des r. (l.) Fußes. L. § 25, **1**, 3.

II. Weitspringen.

Aus dem Stande und mit 3 Schritten Anlauf als Schrittsprung. L. § 25, **1**, 4.

C. Schwebestangen.

Aus dem Querstande:

a) Nachstellgang l. (r.) vorwärts, auch l. und r. im Wechsel. L. § 26, A. 3a.

b) Nachstellgang im Wechsel mit gewöhnlichem Gang. L. § 26, A. 3c.

c) Gehen mit Vorspreizen, Vor- und Rückschwingen des Hangbeines, Kniebeugen des Standbeines. L. § 26, A 3f, g, h.

d) Halbe Drehung aus dem Querstand in den Querstand r. (l.) ohne Übertreten, mit Übertreten. L. § 26, B 2a, b

e) Gehen vorwärts (rückwärts), halbe Drehung und Weitergehen rückwärts (vorwärts). L. § 26, B. 3.

D. Wagerechte Leiter.

a) Sprung in den Seitbeugehang mit Rist- und Kammgriff an Holmen, mit Ellengriff an 2 Sprossen. Langsames Niederlassen in den Streckhang.

b) Im Seitstreckgang Handlüften r. (l.), Hangeln an Ort, vorwärts, rückwärts. Knieeheben, Beinheben r. (l.). Beingrätschen, Beinspreizen.

c) Sprung in den Querbeugehang mit Speichgriff an Holmen, mit Rist- und Kammgriff an einer Sprosse. Handlüften r. (l.), Hangwechsel r. (l.).

E. Schräge Leiter.

I. An der Oberseite.

a) Steigen mit Nachgriff und Nachtritt, Uebergriff und Uebertritt gleichseitig, wechselseitig. L. § 27 a 1—7. — Schnellsteigen.

b) Liegestütz vorlings. Handlüften, Stützeln an Ort. L. § 27 a, 10, 11 a.

II. An der Unterseite.

a) Steigen wie an der Oberseite.

b) Sprung in den Beugehang an Holmen, an Sprossen und Handlüften r. (l.) L. § 27 b, 9.

c) Im Hangstand Kniebeugen (zum Hockstand) und -strecken, Armbeugen und -strecken. L. § 27 b, 3, 4.

F. Sprossenständer. (Senkrechte Leiter.)

Steigen vorlings aufwärts und abwärts mit Nachgriff und Nachtritt, Übergriff und Übertritt gleichseitig und ungleichseitig wie an der oberen Seite der schrägen Leiter.

G. Klettern.

I. An 2 Stangen (Tauen).

a) Sprung in den Streckhang, Beugehang und Kletterschluß an der r. (l.) Stange (Tau), Kletterschlußwechsel l. (r.). Klettern in diesem Hange.

b) Hang und Kletterschluß an 2 Stangen durch Anlegen der Beine an die Innenseite der Stangen. Klettern in diesem Hange. L. § 29, 5, 6.

II. An 1 Stange (Tau).

Klettern aufwärts und abwärts mit Nachgriff, Übergriff, Kletterschlußwechsel. L. § 29, 10, 11, 12.

H. Reck.

I. Streckhang und Beugehang.

a) Sprung in den Seitstreckhang, Querstreckhang. Handlüften r. (l.). Hangeln seitwärts, vorwärts und rückwärts. Griffwechseln. L. § 30, I. 2, 1, 2, 4, 7, 10, 11.

b) Beinübungen im Streckhang: Heben und Senken r. (l.) vorwärts, rückwärts. Spreizen, Grätschen und Schließen. Heben und Senken beider Kniee. L. § 30 II. 2, 3.

c) Im Streckhang Vor- und Rückschwingen mit Ristgriff, Niedersprung rückwärts. L. § 30, I, 2, 13.

d) Sprung in den Seitbeugehang, Querbeugehang und Senken in den Streckhang.
Aus dem Streckhang Aufziehen in den Beugehang. L. § 30, I, 17, 18.

e) Im Beugehang Griffwechsel r. (l.). Hangeln.

II. Liegehang.

a) Im Querliegehang Hangwechsel am r. (l.) Knie. L. § 30, I, 3, 2.

b) Seitliegehang am r. (l.) Knie, Knie neben (zwischen) den Händen. L. § 30, I. 3. 4 a, b.

c) Schwingen im Seitliegehang an einem Knie. Wellaufschwung vorwärts. Wellabschwung. L. § 30, I, 4, 1, 2.

d) Felgaufschwung, Felgabschwung. L. § 30, I, 4, 4.

I. Barren.

I. Hangübungen.

a) Hangstand. 1. Aus dem Querstande vorlings am Ende des Barrens.
2. Aus dem Seitstande vorlings an der Außenseite des Barrens. Im Hangstande Handlüften r., l., Armbeugen und -strecken. L. § 31, I, 1 a, b.

b) Liegehang. 1. Aus dem Querstande vor dem Barren: Querliegehang mit Beingrätschen auf beiden Holmen, mit geschlossenen Beinen auf dem r. (l.) Holm. Kniehangwechsel. L. § 31, I. 2 a, b.
2. Aus dem Seitstande: Seitliegehang, die Hände auf dem einen, ein Knie (r., l.) auf dem anderen Holm. L. § 31, I, 2 c.

II. Stützübungen.

a) Streckstütz. 1. Aufhüpfen in den Seitstreckstütz, Querstreckstütz, vorlings 1—4 mal.
2. Im Streckstütz Beinübungen, Rumpfdrehen, Handlüften r. (l.), Stützeln an Ort. L. § 31, II, 1—6.
3. Aus dem Streckstütz Niederlassen in den Beugestütz, Absprung zum Stand.

b) Liegestütz. 1. Aus dem Querstande und Seitstande Liegestütz vorlings, die Hände auf dem Barren, die Füße auf dem Boden.
2. Liegestütz vorlings auf dem Barren.
3. Im Liegestütz Armbeugen und -strecken, Beinheben. L. § 31, II. **2**, 1 a, b, 2.

c) Schwingen im Stütz: 1. Sprung in den Stütz mit Vorschwingen der Beine und Zurückschwingen in den Stand.
2. Vor- und Rückschwingen der geschlossenen und gestreckten Beine. L. § 31, II. **1**, **3**. 1, 3.

Quarta.

A. Langes Schwingseil.

Wie in Sexta und Quinta, dazu
Springen über das Seil.
Hüpfen im Seil.
Verbindung des Laufens und Springens mit Hüpfen im Seil.
Der Augenblick im Seil. L. § 24, 4, 5, 6, 7.

B. Springen.

I. Hochspringen.

a) Aus Stand. Schlußsprung über die höher gelegte Schnur. Schlußsprung mit 1/4 und 1/2 Drehung vor dem Niedersprung. L. § 25, **1**, 1. 2.

b) Mit 3 Schritten Anlauf. Mit Absprung des r. (l.) Fußes über die höher gelegte Schnur. L. § 25, **1**, 3.

II. Weitspringen.

Aus dem Stande und mit 3 Schritten Anlauf als Schrittsprung. L. § 25, **1**, 4.

C. Bock.

a) Aus dem Querstande am brusthohen Gerät: 1. Aufhüpfen zum Stütz 1—4 mal.
Dasselbe mit Seitwärtsschwingen des r. (l.) Beines, mit Grätschen der Beine.
2. Sprung: a) in den Reitsitz und Rückschwung zum Stand, — b) in den Grätschschwebestütz, Senken zum Reitsitz und vorwärts ab.
3. Dieselben Übungen mit 3 Schritten Anlauf.
4. Grätschsprung über das Gerät mit 3 Schritten Anlauf.

b) Aus dem Seitstande: 1. Aufhüpfen zum Stütz mit Rumpfheben, mit Knieheben r. (l.), mit Heben beider Knie.
2. Sprung zum Aufknieen, vorwärts ab.
3. Dieselben Uebungen mit 3 Schritten Anlauf.

D. Wagerechte Leiter.

a) Vor- und Rückschwingen, Seitschwingen, im Streckhang mit Handlüften, mit Hangeln vorwärts, rückwärts, seitwärts.

b) Beinübungen im Beugehang.

Hangwechsel im Beugehang r. (l.) an Holmen und Sprossen.

Hangeln im Beugehang.

E. Schräge Leiter.

I. An der Oberseite:

a) Wiederholung der Steigeübungen für Sexta und Quinta, dazu Steigen vorlings (rücklings) aufwärts, halbe Drehung, rücklings (vorlings) abwärts. L. § 27 a, 2, 3.

Steigen mit Hüftstütz der r. (l.) Hand. L. § 27 a, 9.

b) Im Liegestütz stützeln aufwärts und abwärts mit Nachgriff. L. § 27 a, 12.

II. An der Unterseite:

a) Im Hangstand Arm- und Kniebeugen und -strecken. L. § 27 b, 3, 4.

b) Im Hang an einer Sprosse, an den Holmen, Armbeugen und -strecken.

c) Steigen aufwärts und abwärts.

Herumsteigen von der oberen Leiterseite zur unteren und umgekehrt. L. § 27 a, 15.

Steigen aufwärts und Hangeln abwärts. L. § 27 b, 12.

F. Sprossenständer (Senkrechte Leiter).

Steigen wie in Sexta und Quinta, dazu Hüpfsteigen. L. § 28, 1.

Aus dem Seithange rücklings Beinheben r. (l.) zugleich. L. § 28, 5.

G. Klettern.

Klettern an 1 und 2 Stangen (Tauen).

Kletterschlußwechsel während des Kletterns.

Armbeugen und -strecken an 2 Tauen. L. § 29, 3. 5. 6 a, b, c. 11. 14. 16.

H. Schaukelringe.

a) Hangstand vorlings (Gesicht nach oben) und Armbeugen und -strecken — Beinheben r. (l.). P. II. A. 1, 2.

b) Hangstand rücklings — Beinheben r. (l.). P. II. A. I. 8, 9.

c) Hangstandwechsel vorlings und rücklings durch Vorneigen und Rückneigen.

d) Kreisen r. (l.) im Hangstand. P. A. I. 13.

e) Im Streckhange Schaukeln vor und zurück mit Laufschritten.

I. Reck.

I. Streckhang und Beugehang.

a) Sprung in den Seitstreckhang, Querstreckhang. Griffwechsel, Hangeln an und von Ort. Übergehen aus dem Streckhang in den Spannhang und zurück. L. § 30, I. 2, 1—4, 7—11.

b) Im Streckhang: Beinübungen. Vor- und Rückschwingen. Mehrmaliges Armbeugen und -strecken (Armwippen). L. § 30, I, 2, 3. 13. 19.

c) Im Beugehang: Griffwechsel. Hangeln an Ort und von Ort.

d) Querliegehang, Seitliegehang an einem Knie. Liegehangwechsel. L. § 30, I. 3, 1—5b. Durchhocken der Beine unter der Reckstange zum Seitliegehang an beiden Knieen. L. § 30, I. 3, 5c.

e) Wellaufschwung vorwärts, Wellabschwung. Wellumschwung rückwärts. L. § 30, I. 4, 1. 2. 3.

f) Felgaufschwung, Felgabschwung. Felgumschwung rückwärts. L. § 30, I. 4, 4. 5. — Aus dem Stütz Abschnellen rückwärts, auch langsames Herablassen rückwärts in den Hang. L. § 30, I. 4, 4a, b.

II. Stützübungen.

a) Sprung in den Stütz mit Beinübungen. L. § 30, II. 1, 1—3.

b) Im Stütz: Stützeln an Ort und von Ort. — Griffwechsel. Heben, Schwingen des gestreckten r. (l.) Beines über die Reckstange und zurück ohne Drehung, mit 1/4 Drehung des Körpers. L. § 30, II. 1, 5a, b.

K. Barren.

I. Hangübungen.

a) Liegehang: 1. Aus dem Seitstande vorlings an der Außenseite des Geräts Überschwingen beider Beine zum Kniehang an dem anderen Holm. L. § 31, I. 2d.
2. Querliegehang rücklings (Schwimmhang). L. § 31, I. 2c.

b) Sturzhang mit hockenden Beinen, mit gestreckten Beinen. L. § 31, 3a, b.

II. Stützübungen. Fortgesetztes Aufhüpfen in den Streckstütz, 1—6 mal.

a) Im Stütz. 1. Knieheben, Beinheben r. (l.), Beinspreizen, Beingrätschen L. § 31, II. 1, 3.
2. Handlüften, Stützeln an Ort und von Ort. L. § 31, II. 1, 5, 6. — Armbeugen und -strecken.

b) Beinschwingen: 1. Schwingen im Stütz.
2. Sprung in den Stütz mit Vorschwingen und Öffnen der Beine zum Grätschsitz auf beiden Holmen vor den Händen. Abschwung. L. § 31, II. 3, 4.
3. Aus dem Stütz Schwingen zum Grätschsitz vor den Händen. L. § 31, II. 3, 6a.

4. Sprung in den Stütz und Vorschwingen der Beine zum Reitsitz auf einem Holm vor der r. (l.) Hand. Abschwingen. L. § 31, II. **3**, 7 a.
5. Innenquersitz vor und hinter der r. (l.) Hand. L. § 31, II. **3**, 8 a, b.
6. Außenquersitz und Außenschrägsitz vor der r. (l.) Hand. L. § 31, II. **3**, 9a, 10a.

7. Sitzwechsel vor den Händen mit Anwendung der Übungen unter 2—6 mit Zwischenschwung, ohne Zwischenschwung.

L. Rundlauf.

Griff an einer Leiter r. (l.) und Gehen mit gewöhnlichen Schritten, Zehengang, Kiebitzgang im Kreise vorwärts und rückwärts. Griff mit beiden Händen an einer Leiter und Gehen mit Nachstellgang seitwärts.

Unter-Tertia.

A. Springen.

I. Hochspringen über ein festes Gerät (Bock).

a) Schlußsprung aus Stand auf und über das Gerät.

b) Schrittsprung mit 3 Schritten Anlauf auf und über das Gerät.

II. Weitspringen vom Springbrett auf die Turnmatte.

a) Schrittsprung aus Stand mit 3 Schritten Anlauf.

b) Hochweitsprung und Weithochsprung über die Schnur mit 3 Schritten Anlauf. L. § 25, **1**, 5.

B. Sturmspringen.

a) Aufsprung mit dem r. (l.) Fuß auf das Brett und Absprung r. (l.) seitwärts.

b) Aufsprung mit beiden Füßen und Absprung r. (l.) seitwärts. P. Ia, 1, 3.

c) Laufen bis zur oberen Brettkante, Drehung und vorwärts herunter.

d) Von der oberen Brettkante aus dem Stand: Schlußsprung, Spreizsprung ab. P. III, 1, 2.

C. Bock.

I Aus dem Querstande. Aus Stand und mit 3 Schritten Anlauf.

a) Sprung zum Liegestütz vorlings (Auflegen der Oberschenkel) und vorwärts abgrätschen.

b) Sprung zum Quersitz mit gestreckten und geschlossenen Beinen auf einem Schenkel r. (l.), dann ¼ Drehung zum Stütz und Rückschwung der Beine zum Stande r. (l.) neben das Gerät auch auf das Springbrett. P. Ib, 3, 7, 6.

c) Grätschsprung über das höher gestellte Gerät.

II. Aus dem Seitstande.

a) Sprung zum Aufknieen, vorwärts ab.

b) Sprung zum Hockstande und mit Schlußsprung, Spreizsprung r. (l.) ab.

c) Hocke über den Bock. P. VI, 1, 2, 4, 7.

D. Pferd.

Aus dem Seitstande vorlings mit Griff auf den Pauschen.

a) Aufhüpfen zum Stütz 1—6 mal.

b) Sprung zum Seitstütz mit Seitspreizen r. (l.), mit Seitgrätschen, mit Seitschwingen der geschlossenen Beine.

c) Sprung mit Seitspreizen r. (l.) und Auflegen des Fußes.

d) Sprung mit Seitspreizen des r. (l.) Beines zum Seitsitz auf dem r. (l.) Schenkel, — mit 1/2 Drehung zum Reitsitz, — mit 1/2 Drehung zum Seitsitz auf dem l. (r.) Schenkel. P. III, A a, 1—3.

e) Aufschwingen der geschlossenen Beine r. (l.) zum Liegestütz, 1/4 Drehung l. (r.) und Grätschen in den Reitsitz auf Sattel, Hals und Kruppe.

Wendeaufsitzen. Absitzen mit Rückschwingen und Schließen der Beine.

f) Flankensprung über das Gerät. P. IV, 1—7.

g) Durchhocken des r. (l.) Beines zum Seitsitz auf dem r. (l.) Schenkel und zurück in den Stütz. Hocke mit beiden Beinen über das Gerät. P. IX, 2, 3, 4, 6.

Dieselben Übungen auch mit 3 Schritten Anlauf.

E. Wagerechte Leiter.

Im Streckhange.

a) Vor- und Rückschwingen, Seitschwingen mit Hangeln vor-, rück- und seitwärts an Holmen und Sprossen.

b) Hangeln im Beugehang an Holmen und Sprossen.

Im Beugehange.

a) Beinübungen. Aus dem Seithang an 2 nahen Sprossen Übergehen in den Spannhang und zurück.

b) Drehhangeln an den Sprossen im Spannhange.

F. Schräge Leiter.

I. An der Oberseite.

a) Schnellsteigen, Freisteigen. P. A. I, 3, 5.

b) Herumsteigen von der oberen Seite zur unteren und umgekehrt. L § 27 a, 15.

c) Auf- und Absteigen rücklings.

d) Stützeln auf- und abwärts. L. § 27 a, 12.

e) Aus dem Liegestütz übergehen in den Liegehang mit gebeugten Armen, mit gestreckten Armen. L. § 27 a, 11 und 13.

II. An der Unterseite.

a) Aufsprung zum Hangstand, Bein- und Armübungen in demselben. L. § 27 b, 1, 3, 4.

Schnellsteigen aufwärts und abwärts.

b) Im Streckhang, Hangeln aufwärts und abwärts an Holmen und Sprossen mit Seitschwingen.

c) Im Beugehang, Hangeln aufwärts und abwärts an Holmen und Sprossen. L. § 27 b, 13.

d) Hangeln aufwärts bis zu mäßiger Höhe und Niedersprung aus dem Hang. L. § 27 b, 14.

G. **Sprossenständer.** (Senkrechte Leiter.)

a) Quersteigen.

b) Steigen von zweien gleichzeitig.

c) Hockstellung und Kniestrecken 1—8 mal.

d) Aus dem Seithange rücklings Heben und Senken der Beine r. (l.), zugleich. L. § 28, 2—5.

H. **Klettern.**

a) Klettern an 1 und 2 Stangen (Tauen) wie in Sexta bis Quarta.

b) An 2 Tauen Überdrehen (Umschwung) um die Breitenachse des Körpers mit hockenden Beinen, mit gestreckten Beinen, aus dem Stande und zurück. L. § 29, 20, 21.

c) Sturzhang. L. § 31, I. 3.

d) An Stangen Wanderklettern. L. § 29, 17, 18.

I. **Schaukelringe.**

a) Hangstandwechsel vorlings und rücklings durch Vorneigen und Rückneigen. P. A. I. 1, 2, 8, 9, 10.

b) Im Liegestütz Armbeugen und -strecken. P. A. II. 1, 2.

c) Im Streckhange Knieheben, Beinheben.

d) Überdrehen (Umschwung) aus dem Stande mit hockenden Beinen, mit gestreckten Beinen.

e) Sturzhang.

f) Schaukeln: Abstoßen mit geschlossenen Füßen.

g) Kreisen r. (l.) im Hangstand. P. A. I. 13.

K. **Reck.**

I. Streckhang und Beugehang:

a) Sprung in den Seitbeugehang, Querbeugehang. Armbeugen und -strecken; Beinübungen im Streckhange.

b) Im Beugehang Hangeln seitwärts, vorwärts und rückwärts. Hangzucken an Ort.

c) Im Streckhang Vor- und Rückschwingen.

d) Seitliegehang mit gestreckten Knieen. L. § 30, I. **3**, 5 d.

e) Wellaufschwung, Wellabschwung, Wellumschwung. L. § 30, I. **4**, 1. 2, 3.

f) Felgaufschwung, Felgabschwung, Felgumschwung. L. § 30, I. **4**, 4, 5.

g) Sprung zum Seithang, Vorschwung und Niedersprung vorwärts. Unterschwung über eine vorgestellte Springschnur. L. § 30, I, **3**, 14, 15.

II. Stützübungen: L. § 30, II. 1, 6—9.

a) Quersitz auf einem Schenkel aus dem Seitstütz durch Vierteldrehung r. (l.)

b) Seitsitz auf einem Schenkel durch Überschwingen des r. (l.) Beines außen neben der Hand, zwischen den Händen.

c) Seitsitz auf beiden Schenkeln 1. aus dem Seitstütz vorlings durch Überschwingen des r. (l.), dann des l. (r.) Beines, 2. aus dem Quersitz auf einem Schenkel durch Vierteldrehung und Umsetzen der Hände, 3. aus dem Seitstütz durch ½ Drehung r. (l.)
Aus jedem Sitz zurück in den Stütz und Abschnellen zum Stand.

d) Reitsitz durch Überheben (Überschwingen) des r. (l.) Beines.

e) Aus dem Stand Seitschwingen der geschlossenen Beine und Niedersprung. Flanke über das Gerät. L. § 30, II. **3**, 1.

L. Barren.

I. Hangübungen.

a) Seitliegehang rücklings (Nest). L. § 31, I. **2** f.

b) Überschlag (Überdrehen) rückwärts und zurück. L. § 31, I. 4.

II. Stützübungen.

a) Beinheben r. (l.), zugleich. In der Hebehalte Bewegung der Beine seitwärts ohne Berührung der Holme. L. § 31, II. **1**, 3.

b) Stützeln, Stützhüpfen an und von Ort. L. § 31, II. **1**, 6. 7.

c) Armbeugen und -strecken.

d) Querstütz im Wechsel mit Seitstütz. L. § 31, II. **1**, 9.

Beinschwingen.

a) Schwingen im Querstütz mit Grätschen beim Rückschwung, beim Vorschwung; desgl. mit Kreuzen der Beine beim Rückschwung, beim Vorschwung.

b) Sprung in den Stütz mit Vorschwingen, Öffnen der zurückschwingenden Beine zum Grätschsitz hinter den Händen. Abschwung. L. § 31, II. **3**, 5.

c) Aus dem Stütz Schwingen zum Grätschsitz hinter der Hand. L. § 31, II. **3**, 6 b.

d) Schwingen zum Reitsitz hinter der r. (l.) Hand. L. § 31, II. **3**, 7 b

e) Schwingen der geschlossenen Beine zum Außenquersitz und Außenschrägsitz hinter der r. (l.) Hand. L. § 31, II. **3**, 9 b und 10 b

f) Sitzwechsel vor und hinter den Händen.

g) Aus dem Stütz mit Vorschwingen Kehre und Wende r. (l.). L. § 31, II. **3**, 11. 12.

M. Rundlauf.

Griff mit beiden Händen an einer Leiter.

a) Laufen im Kreise vorwärts, Galopphüpfen seitwärts.

b) Kreisfliegen r. (l.) herum mit Sprungschritten, Abstoßen mit geschlossenen Beinen.

Ober-Tertia.

A. Springen.

I. Hochspringen über ein festes Gerät (Bock, Pferd).

a) Schlußsprung aus Stand auf und über das Gerät.

b) Schrittsprung mit 3 Schritten Anlauf.

II. Weitspringen vom Springbrett auf die Turnmatte über eine zunächst niedrig gestellte Springschnur. Nach und nach wird das Springbrett abgerückt und die Schnur höher gestellt. (Weithochspringen.) Fenstersprünge. P. VI. 1. 2. 3.

B. Sturmspringen.

Anlaufen und Laufen mit 3 (2) Schritten bis zur oberen Brettkante und Absprung mit Vorspreizen r. (l.), Grätschen, Drehen. P. III. 1—4.

C. Stabspringen.

Vorübungen. Grundstellung, Auslage und Einstellen des Stabes Vorspreizen des rechten Beines. Sprung vorwärts mit 1/4 (1/2) Drehung. P. I. 1—7.

D. Bock.

I. Aus dem Querstande auch mit 3 Schritten Anlauf:

a) Aufsprung zum Stütz mit Beinkreuzen, zum Reitsitz mit 1/2 Drehung und Absprung rückwärts. Sprung mit 1/2 Drehung über das Gerät. P. Ia 5.

b) Grätsche bei höher gestelltem Gerät und abgerücktem Springbrett. P. IV a, 1. 2. 3.

c) Grätsche über das Gerät und über eine zwischen Springbrett und Bock gestellte Springschnur.

II. Aus dem Seitstande auch mit 3 Schritten Anlauf:

a) Aufhüpfen zum Stütz mit Rückschwingen der geschlossenen Beine, mit Rumpfheben, mit Seitgrätschen. P. I a, b, 1. 2. 3.

b) Durchhocken r. (l.), 1/4 Drehung und vorwärts (rückwärts) ab.

c) Hocke über das Gerät auch mit abgerücktem Springbrett.

d) Aufsprung und Grätschen des r. (l.) Beines zum Seitsitz auf einem Schenkel, 1/4 Drehung l. (r.) und vorw. (rückw.) ab. P. V a, 2.

e) Derselbe Aufsprung, Nachschwingen des l. (r.) Beines zum Seitsitz, vorwärts ab.

E. Pferd.

I. Aus dem Seitstande, Seitstütz und mit 3 Schritten Anlauf:

a) Aufhüpfen zum Stütz mit Kreuzen des r. (l.) Beines vor dem l. (r.)

b) Sprung mit Spreizen des r. (l.) Beines unter der l. (r.) Hand hindurch in den Seitsitz auf dem r. (l.) Schenkel mit 1/4 Drehung

in den Reitsitz, mit ½ Drehung auf dem l. (r.) Schenkel. P. III. A b, 1. 2. 3. — mit Hocken des r. (l.) Beines oder mit Wendeschwung zum Stand.

c) Wendeschwung r. (l.) mit ¼ Drehung zum Liegestütz vorlings. Niedersprung r. (l.). Wende r. (l.) über das Gerät. P. V. 5—8. — Flanke. Hocke.

d) Sprung mit Spreizen des r. (l.) und Hocken des l. (r.) Beines auf das Gerät. Wolfsprung r. (l.) mit Flankenschwung. P. XI a, 1. 3. 5.

II. Aus dem Querstande und mit 3 Schritten Anlauf:

a) Sprung zum Reitsitz auf Kreuz, Sattel und Hals. Mit Wendeschwung ab.

b) Sprung in den Liegestütz und Abgrätschen vorwärts.

c) Aus dem Reitsitz: Rückschwung zum Liegestütz vorlings. Rückschwung mit Kreuzen der Beine und zurück in den Reitsitz. Schere mit ½ Drehung in den Reitsitz.

F. Schräge Leiter.

I. An der Oberseite:

a) Steigen, Schnellsteigen, Freisteigen.

b) Steigen mit weitem Griff und weitem Tritt. L. § 27 a, 8. Hangeln im Liegehang. L. § 27 a, 13. Stützeln im Liegestütz. L. § 27 a, 12.

II. An der Unterseite:

a) Steigen.

b) Hangeln im Beugehang, Griff an Holmen, an Sprossen, im Wechsel an Holmen und Sprossen. L. § 27 b, 13.

c) Hangeln mit Seitschwingen.

G. Wagerechte Leiter.

Im Seit- und Querbeugehang:

a) Hangeln und Hangzucken seitw., vorw. und rückw. an Holmen und Sprossen.

b) Vor- und Rückschwingen, Seitschwingen im Streckhang mit Hangeln vor- und rückwärts.

c) Drehhangeln an Sprossen.

H. Klettern.

Klettern an 1 und 2 Stangen wie in Sexta bis Untertertia. Wanderklettern. Stützwage.

Klettern und Klimmen an 1 und 2 Tauen. Wechselarmstrecken.

I. Schaukelringe.

a) Aus dem Hangstand vorlings (Gesicht nach oben) wechseln zum Liegestütz 1—4 mal.

b) Im Hangstand Armbeugen und -strecken.

c) Im Beugehang Knieheben, Beinheben, Seitgrätschen. Wechselarmstrecken.

d) Im Streckhang: Kreisschwingen mit geschlossenen Beinen l. (r.) herum.

e) Schaukeln: Abstoßen mit geschlossenen Füßen. Wechsel des Streck- und Beugehanges während des Schaukelns.

f) Überdrehen; Sturzhang aus dem Beugehange.

K. Reck.

I. Streckhang und Beugehang.

a) Sprung in den Streckhang, Beugehang und Beinübungen.

b) Armbeugen und strecken.

c) Hangzucken im Beugehang an Ort, von Ort. L. § 30, I. 2, 12.

d) Schwingen im Seitstreckhange mit Grätschen beim Vorschwunge, beim Rückschwunge. Niedersprung vorwärts.

e) Unterschwünge mit vorgestellter Springschnur. L. § 30, I. 2, 15.

f) Riesenfelgaufschwung. P. X 10–11.

g) Seitliegehang mit gestreckten Knieen vorlings und Felgaufzug.

h) Felgumschwung rückwärts.

i) Wellaufschwung und Wellumschwung rückwärts auch vorwärts.

k) Durchhocken unter der Reckstange in den Seitliegehang rücklings, Kniehang, Abhang rücklings, Felgaufschwung rücklings vorwärts (Kreuzaufzug). P. X c, 1. 4

II. Stützsprünge. Gerät hüfthoch.

a) Sprung in den Seitstütz mit Seitschwingen der geschlossenen Beine r. (l.).

b) Flanke r. (l.). Wende r. (l.). L. § 30, II. 3, 3.

c) Im Stütz Rückschwingen der geschlossenen Beine. Aus Stütz Flanke r. (l.), Wende r. (l.)

d) Sprung in den Seitstütz mit Knieheben und -strecken. Hocke über das Gerät. P. XVIII a, 1. 2. 3. 5.

L. Barren.

I. Im Stütz.

a) Beinübungen: Beinheben r. (l.) und Schweben über den l. (r.) Holm, Beinspreizen, Beingrätschen.

b) Armbeugen und -strecken.

c) Stützhüpfen.

d) Rumpfheben aus Stütz und Grätschsitz hinter den Händen. Schulterstehen. P. VIII. b 11.

II. Unterarmstütz.

a) Aus dem Streckstütz Übergehen in den Unterarmstütz und Aufkippen wechselarmig.

b) Schwingen im Unterarmstütz und Aufkippen gleicharmig beim Rückschwung.

c) Kehre und Wende aus dem Unterarmstütz. L. § 31, II. 3, 14.
d) Überschlag aus dem Unterarmstütz in den Grätschsitz.

III. Beinschwingen.
a) Schwingen und Beinkreuzen beim Rückschwung, beim Vorschwung.
b) Schere rückwärts aus dem Grätschsitz vor den Händen. L. § 31, II. 4, 9.
c) Aus dem Stande und Stütz. Kehre beim ersten Vorschwung, Wende beim ersten Rückschwung. L. § 31, II. 4. 13.
d) Schwingen und Überschlag mit gebeugten Armen. P. XVI. c. 6.

IV. Sitzwechsel. L. § 31, II. 4.
a) Innenquersitz hinter der Hand und vor der Hand.
b) Sitzwechsel mit Fortbewegen im Innenquersitz vorwärts und rückwärts.
c) Übergehen aus dem Innenquersitz in den Reitsitz, dann in den Außenquersitz und zurück, auch fortgesetzt zu üben.
d) Aus dem Reitsitz vor der Hand in den Reitsitz hinter der Hand und zurück.
e) Aus dem Grätschsitz auf beiden Holmen vor den Händen in den Grätschsitz hinter den Händen und zurück.
f) Aus dem Außenquersitz hinter der r. (l.) Hand in den Außenquersitz vor der l. (r.) Hand u. s. w.
g) Kehre und Wende aus dem Außenschrägsitze vor der Hand, hinter der Hand.

M. Rundlauf.

a) Griff mit beiden Händen an einer Leiter. Laufen im Kreise vorwärts. Galopphüpfen seitwärts.
b) Kreisfliegen r. (l.) herum mit Sprungschritten, mit Abstoßen der geschlossenen Beine.

N. Gerwerfen.

Wurfstellnng. Vor- und zurück Schreiten. Rucken. Schnellen. Rucken und Schnellen zugleich. Abwurf mit Ausfall r. ohne Zielen. P. A. I.

Unter-Sekunda.

A. Springen.

I. Hochspringen über ein festes Gerät (Bock, Pferd.)
a) Schlußsprung aus Stand auf und über das Gerät.
b) Schrittsprung mit 3 Schritten Anlauf.

II. Weitspringen vom Sprungbrett auf die Turnmatte über eine vorgestellte Springschnur. Nach und nach wird das Springbrett abgerückt und die Springschnur höher gestellt. (Weithochspringen). Fenstersprünge. P. VI. 1, 2, 3.

B. Tiefspringen.

Schlußsprung. Spreizsprung vorwärts. L. § 25, 2, 1, 2.

C. Sturmspringen.

Anlaufen und Laufen mit 3 (2) Schritten bis zur oberen Brettkante und Sprung mit Vorspreizen r. (l.) über eine vorgestellte Springschnur als Weitsprung, Hochsprung und Hochweitsprung. P. IV a.

D. Stabspringen.

Weitspringen und Hochspringen über eine vorgelegte Springschnur mit Anlaufen und 1/4 (1/2) Drehung. P. II. 1—4.

E. Bock.

Aus dem Querstande und Seitstande auch mit 3 Schritten Anlauf:

Grätschsprung als Hochsprung, als Weitsprung auch mit 1/2 Drehung hinter und vor dem Gerät. Beim Weitsprung ist eine Springschnur vorzustellen.

Hocke über den Bock auch mit abgerücktem Springbrett.

F. Pferd.

I. Aus dem Seitstande, Seitstütz und mit 3 Schritten Anlauf.

a) Wiederholung: Flanke, Wende, Hocke, Wolfsprung.

b) Spreizaufsitzen im Bogen mit einer Drehung um die Längenachse (Schraubenaufsitzen). P. III, Ac, 2.

c) Kehrschwung r. (l.) zum Liegestütz, zum Kehraufsitzen und Kehrschwung ab. Kehre über das Gerät. P. VI, 6, 7, 8.

d) Aufsprung zum Grätschstand auf dem Gerät und Absprung zum Stand mit geschlossenen Beinen. Grätsche über das Gerät.

e) Aus dem Stütz vorlings Hocke zum Schwebestütz rücklings und zurück.

f) Überschlag aus dem Hockstand auf dem Gerät, aus Stand und mit 3 Schritten Anlauf. P. XIII, 1, 4, 5.

g) Hechtsprung. P. XV, 1a, b.

II. Aus dem Querstande und mit 3 Schritten Anlauf.

a) Sprung in den Liegestütz und Abgrätschen vorwärts. Längensprung über das Gerät. P. B. I, 9, 10.

b) Sprung in den Hockstand und Abgrätschen vorwärts.

c) Sprung nach der r. (l.) Seite des Geräts und Vorschwingen der geschlossenen Beine. Dasselbe zum Reitsitz und zum Liegestütz rücklings. Kehre über das Gerät. P. B. IV, 1, 4, 6.

d) Aus dem Reitsitz im Sattel Schere beim Rückschwung, beim Vorschwung. P. B. VIII a, 1—5 b 1—5.

e) Rolle vorwärts. P. B. X. 1—4.

G. Kasten.

Geeignete Übungen wie am Pferd.

H. Wagerechte Leiter.

a) Im Hange Beinübungen.

b) Hangzucken im Seitbeugehang und Querbeugehang an Holmen und von einer Sprosse zur anderen.

c) Drehhangeln an Sprossen.

d) Schwingen mit Hangzucken vorw. bei jedem Vorschwung, rückw. bei jedem Rückschwung, rückw. bei jedem Vorschwung und vorw. bei jedem Rückschwung. P. III f.

I. Schräge Leiter.

I. An der Oberseite.

a) Steigen, Schnellsteigen, Freisteigen.

b) Hangeln im Liegehang. L. § 27 a, 14.

c) Stützeln im Liegestütz. L. § 27 a, 11 und 12.

II. An der Unterseite.

a) Steigen aufwärts und abwärts.

b) Hangeln und Hangzucken mit gebeugten Armen an Holmen und Sprossen abwechselnd. L. § 27 b, 13.

K. Klettern.

An 1 Stange oder 1 Tau.

a) Hangeln mit Vorhebehalte, Vor- und Seitgrätschhalte der Beine.

An 2 Stangen oder Tauen.

a) Hangzucken. Vor- und Rückschwingen mit Hangzucken.

b) Wechselarmstrecken an Tauen.

c) Überschlag vor- und rückwärts aus Stand und Hang.

d) An 1 und 2 Stangen (Tauen). Klettern wiederholt auf- und abwärts.

L. Schaukelringe.

a) Im Hang Armbeugen und -strecken. Armdrehen. Beinübungen.

b) Wechselarmstrecken.

c) Aufkippen aus dem Hang in den Stütz wechselarmig.

d) Im Stütz Armbeugen und -strecken.

e) Im Streckhang Kreisschwingen mit geschlossenen Beinen r. (l.) herum.

f) Schaukeln. Abstoßen mit geschlossenen Beinen und Wechsel des Streck- und Beugehangs, mit $^1/_2$ Drehung um die Längenachse beim Vorschwuug, beim Rückschwung.

M. Reck.

I. Streckhang und Beugehang.

a) Armbeugen und -strecken. Beinübungen.

b) Hangzucken an Ort mit Griffwechsel P. A. 1 c 3.

c) Schwingen im Seitstreckhange und Riesenfelgaufschwung P. X. 10, 11, Wellaufschwung.

d) Schwingen mit Ankippen, mit Ankippen und Aufstemmen zum Beugestütz wechselarmig, gleicharmig. Kippe zum Streckstütz. P. A. VIII a. 1—4.

e) Durchhocken unter der Reckstange zum Seitliegehang rücklings und Felgaufschwung rücklings vorwärts zum Seitsitz; ab zum Seitliegehang rücklings, zur Hangwage, zum Stand. P. A. IV. 5.

f) Unterschwünge über eine vorgestellte Springschnur aus dem Hang, aus dem Stütz.

g) Stützwage auf dem Ellenbogen. P. VII. c. 1.

II. Stützsprünge. Gerät brusthoch.

a) Aus Stand und Stütz. Flanke, Wende, Kehre, Hocke, Grätsche, Wolfsprung.

b) Kehre mit Aufsetzen nur einer Hand und mit Absprung des l. (r.) Fußes (Barrieresprung). L. § 30, II. 3.

N. Barren.

a) Im Querstütz Armbeugen und -strecken.

b) Schwingen mit Armbeugen und -strecken beim Vorschwung, beim Rückschwung.

c) Mit Schwingen im Beugestütz, Kehre, Wende, Schere.

d) Aus Querstand am Ende des Barrens Aufsprung mit Spreizen r. (l.) über den r. (l.) Holm von innen nach außen und von außen nach innen zurück in den Stand, in den Querstütz.

e) Aufsprung mit Seitschwingen der geschlossenen Beine (Kehrschwung) über den r. (l.) Holm in den Stand zurück, in den Querstütz.

f) Im Stütz Beinkreisen r. (l.) von innen nach außen, von außen nach innen über den r. (l.) Holm.

g) Abgrätschen am Ende des Barrens vorwärts über den r. (l.) Holm, über beide Holme.

h) Rumpfheben im Stütz. Schulterstehen. P. VIII. b. 11.

i) Überschlag am Ende des Barrens (mit gestreckten Armen).

k) Schwingen im Oberarmhang. Aufkippen aus dem Oberarmhang in den Stütz. P. XV. 2, 5 b.

l) Rolle vorwärts mit aufgelegten Armen. P. XVI. b. 12.

O. Rundlauf.

a) Kreisfliegen vorwärts r. (l.) herum mit Seitschwingen der Beine im Bogen nach außen.

b) Kreisfliegen mit fortgesetztem Drehen um die Längenachse.

c) Kreisfliegen mit Sprungschritten und Hochspringen über eine quer gegen die Kreisbahn gestellte Springschnur. P. Fig. 262.

P. Gerwerfen.

a) Wurfstellung. Vor und zurück Schreiten. Rucken. Schnellen. Rucken und Schnellen zugleich.
b) Abwurf mit Ausfall r. ohne Zielen. P. A. I.
c) Kernwurf. P. A. II.

Ober-Sekunda.

A. Springen.

I. Hochspringen über ein festes Gerät (Bock, Pferd, Reck).
a) Schlußsprung aus Stand auf und über das Gerät.
b) Schrittsprung mit 3 Schritten Anlauf.

II. Weitspringen.
a) Vom Springbrett auf die Turnmatte über eine vorgestellte Springschnur.
b) Abrücken des Springbretts und Höherstellen der Schnur. (Hochweitsprung).
c) Fenstersprünge. P. VI. 1—4.

B. Tiefspringen.

a) Schlußsprung.
b) Spreizsprung vorwärts über eine vorgelegte Springschnur.
c) Sprung aus dem tiefen Hockstand, aus dem Sitz.
d) Schlußsprung mit Drehungen während des Fliegens. L. §25, 2.

C. Sturmspringen.

Anlaufen und Laufen mit 3 (2, 1) Schr. bis zur oberen Brettkante und Sprung mit Vorspreizen r. (l.) über eine vorgestellte Springschnur als Weitsprung, Hochsprung und Hochweitsprung. P. IV a.

D. Stabspringen.

Weitspringen und Hochspringen aus Stand und mit Anlauf über eine vorgelegte Springschnur und $1/4$ ($1/2$) Drehung. P. II. 1—4.

E. Pferd.

I. Aus dem Seitstand, Seitstütz und mit 3 Schritten Anlauf.
a) Wiederholung: Flanke, Wende, Kehre, Hocke vorwärts und rückwärts, Grätsche, Wolfsprung, Hechtsprung, Überschlag, Schraubenaufsitzen bei höher gestelltem Gerät.
b) Vor- und Rückschwingen (Vorschweben) des r. (l.) Beines und angefügte Übungen.

II. Aus dem Querstand und mit 3 Schritten Anlauf.
a) Längensprung über das Gerät.

b) Sprung in den Hockstand hinter (vor) dem Standort der stützenden Hände und vorwärts Abgrätschen. Hocke über das Gerät.

c) Kehre r. (l.).

d) Flankenschwung r. (l.) zum Liegestütz. Flanke. P. V. 5. 6. 7.

e) Wendeschwung zum Liegestütz vorlings. Wende. P. VI. 4. 5. 6.

f) Rolle vorwärts. P. X. 4.

F. Kasten.

Geeignete Übungen wie am Pferd.

G. Wagerechte Leiter.

a) Hangeln im Beugehang mit Griffwechsel an Holmen und Sprossen und Grätschhalte, Vorhebehalte der Beine.

b) Hangzucken im Seitbeugehang und Querbeugehang an Holmen und von einer Sprosse zur anderen.

c) Drehhangeln an Sprossen.

d) Schwingen mit Hangzucken vorwärts bei jedem Rückschwung, rückwärts bei jedem Vorschwung.

H. Schräge Leiter.

I. An der Oberseite.

a) Steigen vorlings und rücklings.

b) Hangeln im Liegehang, Stützeln im Liegestütz.

c) Aufstemmen aus dem Liegehang in den Liegestütz. L. § 27 a, 11 — 14.

II. An der Unterseite. Hangeln und Hangzucken im Beugehang mit Griffwechsel an Holmen und Sprossen. L. § 27 b, 13.

I. Klettern.

a) An 1 und 2 Stangen (Tauen) Klettern wiederholt aufwärts und abwärts.

b) Hangeln mit Vorhebehalte, Vor- und Seitgrätschhalte der Beine.

c) An 2 Stangen oder Tauen Hangzucken, Vor- und Rückschwingen mit Hangzucken.

d) Wechselarmstrecken an 2 Tauen.

e) Überschlag vor- und rückwärts aus dem Hange.

K. Schaukelringe.

a) Armbeugen und -strecken im Hang und Stütz.

b) Aus dem Hang Aufstemmen zum Stütz. P. V. 1.—5.

c) Im Streckhang Armdrehen.

d) Kreisschwingen mit geschlossenen Beinen.

e) Schaukeln und Einhängen des r. (l.) Beines zum Liegehang an den r. (l.) Arm.

f) Schaukeln und Aufkippen in den Stütz.

g) Sturzhang. Hangwage. P. VII.

L. Reck.

I. Streckhang und Beugehang.

a) Armbeugen und -strecken, Beinübungen.

b) Hangzucken im Beugehang mit Griffwechsel.

c) Schwingen im Streckhang und Riesenfelgaufschwung, Wellaufschwung, Kippe.

d) Schwingen mit Armbeugen und -strecken am Ende des Rückschwunges, Aufstemmen zum Beugestütz, zum Streckstütz (Schwungstemmen). P. IXa 1. 2. 5. 6.

e) Hin- und Herschwingen des Oberkörpers und Aufzucken zum Beugestütz, zum Streckstütz.

f) Durchhocken unter der Reckstange in den Seitliegehang rücklings und Felgaufschwung rücklings vorwärts in den Seitsitz (Kreuzaufschwung). Aus dem Seitsitz Niederlassen rücklings in den Seitliegehang und Kreuzaufschwung.

g) Hangwage.

h) Unterschwünge über eine vorgestellte Springschnur aus dem Stand, Hang und Stütz.

II. Stützsprünge. Aus Stand und Stütz: Flanke, Wende, Kehre, Hocke, Grätsche, Barrieresprung.

M. Barren.

I. Aus dem Querstand und Querstütz.

a) Aufsprung am Ende des Barrens mit Überspreizen r. (l.) von innen und außen über den r. (l.) Holm, mit Grätschen von innen und außen über beide Holme in den Stütz.

b) Aufsprung mit Kehrschwung r. (l.) in den Stütz.

c) Abgrätschen vorwärts, rückwärts am Ende des Barrens aus dem Stütz zum Stand.

d) Querliegestütz und Niederlassen zum Schwimmhang; Aufstemmen zum Liegestütz. P. XVII b, 1.

e) Schwingen mit Armbeugen und -strecken beim Rückschwung, beim Vorschwung.

f) Schwingen im Beugestütz und Stützhüpfen vorwärts und rückwärts.

g) Mit Schwingen im Beugestütz Schere, Wende, Kehre.

h) Überschlag mit gestreckten Armen.

i) Handstehen. Aus dem Oberarmhang Aufkippen zum Streckstütz.

k) Oberarmstehen. Rolle vorwärts und rückwärts. P. XVIb, 1—6.

Aus dem Seitstande und Seitstütz.

l) Kehre, Wende r. (l.) über einen Holm zum Querstütz.

m) Kehre, Wende über beide Holme.

n) Kehre, Wende über den ersten, Wende, Kehre über den zweiten Holm.

N. Rundlauf.

a) Kreisfliegen vorwärts r. (l.) herum mit Seitschwingen der Beine im Bogen nach außen.

b) Kreisfliegen mit fortgesetztem Drehen um die Längenachse.

c) Kreisfliegen mit Sprungschritten und Hochspringen über ein festes Gerät (Bock, Pferd). P. Fig. 262.

O. Gerwerfen.

a) Wurfstellung. Vor und zurück Schreiten, Rucken, Schnellen. Rucken und Schnellen zugleich.

b) Abwurf mit Ausfall r. ohne Zielen.

c) Kernwurf.

d) Bogenwurf. P. I—III.

Prima.

A. Springen.

I. Hochspringen über ein festes Gerät (Bock, Pferd, Reck). Schlußsprung aus Stand, Schrittsprung mit 3 Schritten Anlauf auf und über das Gerät.

II. Weitspringen.

a) Vom Springbrett auf die Turnmatte über eine vorgelegte Springschnur.

b) Hochweitspringen über ein festes Gerät.

c) Fenstersprünge. P. VI, 1—4.

B. Tiefspringen.

a) Schlußsprung.

b) Spreizsprung vorwärts über eine vorgelegte Springschnur.

c) Sprung aus dem Hockstand, aus dem Sitz.

d) Schlußsprung und Spreizsprung mit Drehungen während des Fliegens. L. § 25, 2.

C. Sturmspringen.

a) Anlaufen und Laufen mit 3 (2, 1) Schr. bis zur oberen Brettkante und Sprung mit Vorspreizen r. (l.) über die vorgestellte Springschnur als Weitsprung, Hochsprung und Hochweitsprung. P. IVa.

b) Aufstellen der Springschnur an der r. (l.) Seite des Springbretts und Spreizsprung r. (l.) aus Stand, mit Anlaufen. P. Fig. 8.

D. Stabspringen.

Weitspringen und Hochspringen aus Stand und mit Anlaufen über ein festes Gerät mit 1/4 (1/2) Drehung. P. II. 1.—4.

E. Pferd.

I. Aus dem Seitstand, Seitstütz und mit 3 Schritten Anlauf:

a) Wiederholung: Flanke, Kehre, Wende, Hocke vorwärts und rückwärts, Grätsche, Wolfsprung, Hechtsprung, Überschlag, Schraubenaufsitzen bei höher gestelltem Gerät.

b) Vor- und Rückschwingen des r. (l.) Beines und angefügte Übungen.

c) Vor- und Rückschwingen aus dem Seitstütz (Hochschwingen) bis zum Handstehen.

II. Aus dem Querstand und mit 3 Schritten Anlauf:

a) Wiederholung: Längensprung, Hocke, Kehre, Flanke, Wende, Rolle vorwärts und rückwärts.

b) Katzenriesensprung. P. B. II. 14. 15.

F. Kasten.

Geeignete Übungen wie am Pferd.

G. Wagerechte Leiter.

a) Hangeln im Beugehang mit Griffwechsel an Holmen und Sprossen und Drehen um die Längenachse; mit Grätschhalte, Vorhebehalte der Beine.

b) Hangzucken im Seitbeugehang und Querbeugehang an Holmen und von einer Sprosse zur anderen.

c) Drehangeln an den Sprossen.

d) Schwingen mit Hangzucken vorwärts und rückwärts.

H. Schräge Leiter.

I. An der Oberseite.

a) Steigen, Schnellsteigen, vorlings und rücklings.

b) Hangeln im Liegehang, Stützeln im Liegestütz

c) Aufstemmen aus dem Liegehang in den Liegestütz und zurück. L. § 27 a, 11—14.

II. An der Unterseite. Hangeln und Hangzucken im Beugehang mit Griffwechsel an Holmen und Sprossen. L. § 27 b, 13.

I. Klettern.

An 1 und 2 Tauen (Stangen).

a) Klettern wiederholt aufwärts und abwärts.

b) Hangeln mit Vorhebehalte und Grätschhalte der Beine.

c) Hangzucken.

d) Vor- und Rückschwingen mit Hangzucken.

e) Wechselarmstrecken an 2 Tauen.

f) Hang mit gestrecktem Arm an einer, Stütz des anderen gestreckten Armes an der anderen Stange. Aufziehen und Niederlassen zum Beugehang des einen Beugestütz des anderen Armes. P. V. 1, 2, 3, 5.

K. Schaukelringe.

a) Aus dem Streckhang Aufstemmen zum Stütz. P. V. 1—5.

b) Im Streckhang Armdrehen.

c) Kreisschwingen mit geschlossenen Beinen.

d) Schaukeln und Aufkippen in den Stütz.

e) Schaukeln und Drehen um die Breitenachse. P. XIII. 1—7.

L. Reck

a) Im Streckhang und Beugehang Beinübungen.

b) Armbeugen und -strecken.

c) Hangzucken im Beugehang mit Griffwechsel.

d) Verbindungen der Hang-, Stütz- und Springübungen: z. B. 1 Hang r. Hand Kammgriff, l. Hand Ristgriff und Felgaufschwung — Wendeschwung l. zum Seitsitz rücklings — Hangwage — Absprung.

2. Riesenfelgaufschwung, Felgumschwung und mit Unterschwung aus dem Stütz ab.

3. Durchhocken unter der Reckstange, Kreuzaufschwung zum Seitsitz, Niederlassen zur Hangwage, aus dieser Durchhocken zurück zum Hang und Absprung u. s. w.

M. Barren.

a) Armbeugen und -strecken.

b) Beinübungen im Streckstütz.

c) Verbindungen der Barrenübungen: z. B.

1. Stützhüpfen bis zum Ende des Geräts, Liegestütz vorlings, Schwimmhang, Aufkippen und mit Kehrschwung ab.

2. Aus dem Seitstand Wendeschwung zum Querstütz, Außenschrägsitz vor der Hand und Wendeschwung ab.

3. Aus dem Grätschsitz hinter den Händen Rolle vorwärts zum Grätschsitz und Überschlag am Ende des Barrens.

4. Aufkippen aus dem Oberarmhang, Schere im Beugestütz, Stützhüpfen zum Ende des Barrens und vorwärts Abgrätschen.

5. Aufsprung am Ende des Barrens mit Grätschen über beide Holme in den Stütz, Schwingen mit Stützhüpfen bis zur Mitte des Barrens und Wende ab, u. s. w.

N. Rundlauf.

a) Kreisfliegen vorwärts, dann mit 1/2 Drehung rückwärts r. (l.) herum.

b) Kreisfliegen mit Hochspringen über ein festes Gerät.

c) Kreisfliegen im Stütz und Hang an 2 Leitern. P. Fig. 266.

O. Gerwerfen.

Kernwurf und Bogenwurf nach dem Ziel